ಪ್ರಥಮ ಸಂಚಿಕೆ

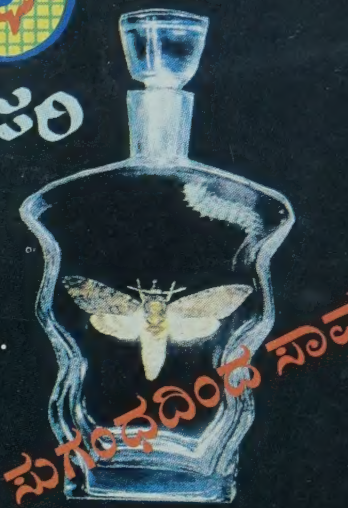
ಕೋಮಲ ಕಂಠದ ರಹಸ್ಯಗಳು!

ಫೆಬ್ರವರಿ ೧೯೯೭

ಬೆಲೆ ರೂ.೧೦/-

ಜೀವನಾಡಿ

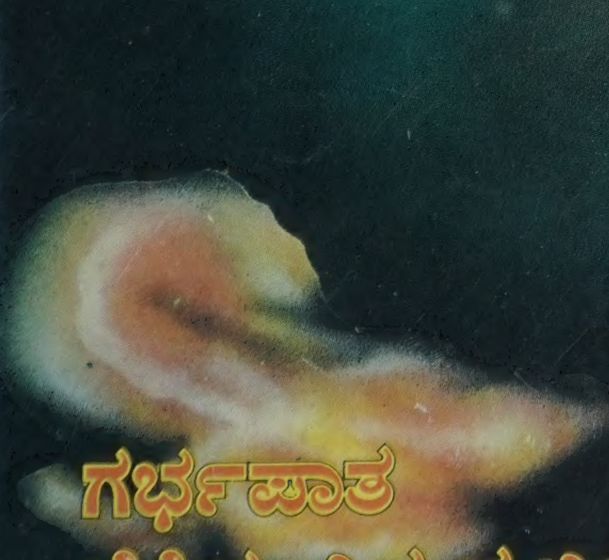
ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ



ಸುಗಂಧದಿಂದ ಸಾವು

ಭ್ರೂಣ ಸಂಜೀವಿನಿ





ಗರ್ಭಪಾತ
ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭೀಕರ ಸಮಸ್ಯೆ

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದ್ಹೇಗೆ?

ಮಕ್ಕಳು ಕಡಿಮೆ ಅಂಕ ಪಡೆಯಲು ಕಾರಣಗಳು

ಗ್ಯಾಸ್ ಒಲೆ ಅಸ್ತಮಾದವರಿಗಲ್ಲ

ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ವಿದಾಯ!

ಒಳನಾಡಿ

ಸಂಚಿಕೆ - ೧ ಸಂಪುಟ - ೧ ಫೆಬ್ರುವರಿ - ೧೯೯೭

ತಿಂಗಳ ಮಿಥ್ಯ

"ನಾವು ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ನಮ್ಮ ನರಕೋಶಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ"

ಅರವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಅರಳು ಮರಳು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಗಾದೆಮಾತು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮತ್ತೊಂದು ಗಾದೆಯಿದೆ. ವೇದ ಸುಳ್ಳಾದರೂ ಗಾದೆ ಸುಳ್ಳಾಗದು ಅಂತ. ಆದರೆ ಗಾದೆ ಸುಳ್ಳಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳ ಲಿದೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಮಾಹಿತಿ.

ನಾವು ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ಮಿದುಳಿ ನಲ್ಲಿರುವ ನರಕೋಶಗಳು ನಶಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಮರೆವು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮರೆವು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಮಾಜ ಅಂತಹವರನ್ನು 'ನಿವೃತ್ತಿ' ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಊರು ಹೋಗು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಕಾಡು ಬಾಬಾ ಎನ್ನುತ್ತದೆ... ಹೀಗೆಲ್ಲ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಗಳು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿವೆ.

ಅಮೆರಿಕದ ಸ್ಯಾನ್ ಡಿಯಾಗೋದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬೇರು ಬಿಟ್ಟಿ ರುವ ಈ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಮಿಥ್ಯ ಎಂದು ಸಾರುತ್ತಿವೆ. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರು ರೋಗಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಿ ದಾಗ ಮಾತ್ರ ನರಕೋಶಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ, ವಯಸ್ಸಾ ಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಒಂದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ನರಕೋಶಗಳು ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕುಗ್ಗಬಹುದು ಅಷ್ಟೆ! ಇಂತಹ ನರಕೋಶ ಗಳು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳ್ಳುವ ಅತೀಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಕಾರಣ ಕುಗ್ಗುತಿರುವ ನರಕೋಶಗಳಿಗೆ, ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಚೋದಕತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿದಾಗ... ಕುಗ್ಗುತ್ತಿದ್ದ ನರಕೋಶಗಳು ಮತ್ತೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಪರಿಸರವನ್ನು , ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟರೆ, ಅವರ ನರಕೋಶಗಳು ಸಹ ನವಯೌವನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಇರ್ವಿನ್ ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರು. ನರಕೋ ಶದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ ವೃಕ್ಷ ಕವಲುಗಳು. ನರ ಆವೇಗ ಗಳ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಇವು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ವೃಕ್ಷ ಕವಲುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರು ವಂತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆಯಂತೆ! ಆದರೆ ವೃದ್ಧರು ಸಕ್ರಿಯ ರಾಗಿರಬೇಕು. ಹೊಸ ಹೊಸ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಸವಾಲು ಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ ಚಿಮ್ಮುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹತಾಶೆ, ನಿರಾಶೆ, ಜಡತೆಗಳಿರ ಬಾರದು.

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವೃದ್ಧರನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪುರಾವೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಿಕ್ಕೀತು. ಫ್ಯೋದರ್ ದಸ್ತೋವ್‌ಸ್ಕಿ ತನ್ನ ಮಹಾನ್ ಕಾದಂಬರಿ "ದಿ ಬ್ರದರ್ಸ್ ಕರ್ಮಜೋವ್"ವನ್ನು ಬರೆದದ್ದು ತನ್ನ೬೦ ನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ!... ಲೀ ಸ್ಟ್ರಾಸ್‌ಬರ್ಗ್ ನಟನಾ ದದ್ದು ತನ್ನ ೭೦ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ!! ಅಷ್ಟೆಲ್ಲ ಯಾಕೆ?... ನಮ್ಮ ಕಡಲತೀರ ಬಾರ್ಗವ ಶಿವರಾಮ ಕಾರಂತರ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಮತಿ ಯನ್ನು, ಅಸ್ಖಲಿತ ಮಾತಿನ ವೈಖರಿಯನ್ನು, ಈಗಲೂ ಗೆಜ್ಜೆ ಕಟ್ಟಿ 'ತಕ್ ದಿನ್ ತೋಂ' ಎಂದು ಯಕ್ಷಗಾನದ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವುದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ... ಅವರ ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳು ನಶಿಸುತ್ತಿವೆ, ಅವರಿಗೆ ಅರಳುಮರಳಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?

೯೦ ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿರುವ ಕಾರಂತರು, ಇಂದಿಗೂ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಪ್ರಸ್ತುತರಾಗಿರುವುದು ತಮ್ಮ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಚಿಂತನೆಯಿಂದ! ಬನ್ನಿ.... ಕಾರಂತರನ್ನು ಆದರ್ಶವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳೋಣ. ಮಿದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಸುದ್ದಿ!

ಅಸ್ತಮ ತಡೆಯುವ ಆಹಾರ!

ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರಕ್ಕೆ ಅದೆಷ್ಟು ಬಿರುದುಗಳಿವೆ .... ಉದ್ಯಾನವನಗಳ ನಗರಿ... ಪಿಂಚಣಿದಾರರ ಸ್ವರ್ಗ... ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾದ ಸಿಲಿಕಾನ್ ವ್ಯಾಲಿ !... ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರಿದೆ... ಅದುವೇ ಅಲರ್ಜಿ ನಗರ!

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಅಗಾಧವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಅಸ್ತಮ, ಭೇಷ್ಮನೆಗಡಿ (ಅಲರ್ಜಿಕ್ ರೈನೈಟಿಸ್) ಮತ್ತು ಚರ್ಮರೋಗ ಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ.

ಅಸ್ತಮವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಇವನ್ನು ಅಸ್ತಮಕಾರಕ ಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇವು ರೋಗಿಗಳ ಮೂಗನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ತೊಂದರೆಗಳು ಆರಂಭವಾಗು ತ್ತವೆ. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ನವೆ !.... ಧಾರಾಕಾರ ಸಿಂಬಳ !!... ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ತಿದಿಯಂತೆ ಒತ್ತಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಗಾಳಿ ಹೊರಗೂ ಹೋಗದೆ ಒಳಗೂ ಬರದೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡು ರೋಗಿಯ ಅವಸ್ಥೆ ಯನ್ನು ತ್ರಿಶಂಕುವಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ನಾದ ಬೇರೆ! ಸುಂಯ್ ಸುಂಯ್, ಗೊರ್ ...ಗೊರ್ ... ದಮ್ಮು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದಮ್ಮನ್ನು ಇಳಿಸಿಯೇ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹವರಿಗೆ ಇಲ್ಲೊಂದು ಸಂತಸದ ಸುದ್ದಿಯಿದೆ.

ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ ನಾಟಿಂಗ್‌ಹ್ಯಾಮ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದವರು ೨,೬೩೩ ಅಸ್ತಮ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅಧ್ಯ ಯನ ನಡೆಸಿ ಈ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಹೊರಗೆಡವಿದ್ದಾರೆ. ಯಾರು ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂಭರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಅಸ್ತಮ ಅಟಕಾಯಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಂತೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ೩೮೦ ಮಿಗ್ರಾಂ ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ ಸೇವಿಸುವವರು ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳು ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕಗಳ ಕಾರಣ ಅತಿಸಂವೇದನೆಯಿಂದ ಕೆರಳುವುದು ಕಡಿಮೆಯಂತೆ. ಸುಂಯ್ ಸುಂಯ್ ಸುನಾದ ಹೊರಡುವುದು ಇಳಿಯುವುದಂತೆ ! ಅದೆ ಅತಿಕಡಿಮೆ ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ ಸೇವಿಸುವವರನ್ನು ಅಸ್ತಮವು ಹೋದೆಯಾ ಪಿಶಾಚಿ ಎಂದರೆ, ಇಲ್ಲ ಬಂದೆ ಗವಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿ ಎಂದು ಸತಾಯಿಸುತ್ತದೆಯಂತೆ!

ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ ಯಾವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಇದೆಯೆಂದು ಕೇಳಿದಿರಾ ?... ತಾಜಾ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಸೋಯಾಬೀನು, ಹಾಲು ಇಡೀ ಕಾಳು, ಬೀಜಗಳು, ಗೋಧಿ....

ಜೀವಧಾರೆ



ಗೌರವ ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು : ಡಾ।। ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿ ಮಠ

ಹೊಸಹೆಜ್ಜೆ

'ಜೀವನಾಡಿ' ಒಂದು ಪ್ರಯತ್ನ. ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಣಬೇಕಾದರೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ-ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಇರಬೇಕು. ಇಂಥ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿರುವ ಹಲವಾರು ದಿನಪತ್ರಿಕೆ, ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, ಮಾಸಿಕಗಳು ಕೊಡುತ್ತಲಿವೆ, ಕೆಲವು ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಜನೋಪಯೋಗಿ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪುಸ್ತಕಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರತರುತ್ತಲಿವೆ, ಒಂದೆರಡು ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಕೇವಲ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೊರಡುತ್ತಲಿವೆ. ಆದರೂ ಏನೋ ಇನ್ನೂ ಬೇಕು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿ ಹೇಳುವ ಪತ್ರಿಕೆ ಹೊರಬಂದಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಅನುಕೂಲ ಎನ್ನುವ ವಿಚಾರ ಅನೇಕ ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಲಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೊಂದು ರೂಪ, ಒಂದು ದಿಶೆ ಬರದೇ ಹೋಗಿತ್ತು.

ಕೆಲದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ 'ದಿಕ್ಸೂಚಿ'ಯ ತರುಣರು ಇಂಥದೇ ಆಶಯವನ್ನು ನನ್ನ ಮುಂದಿಟ್ಟು ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು, ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾಗಲು ಕೇಳಿದರು. ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಜನರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಕಾಯಕ. ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟೆ. ಗೌರವ ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕನೆಂದು ಹೆಸರು ಇಟ್ಟಿರುವರು. ಸಂಪಾದಕನೆಂದು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವಷ್ಟು ನನಗೆ ವೇಳೆಯೂ ಇಲ್ಲ ಅನುವೂ ಆಗದು. ಆದರೂ ಇದೊಂದು ಸೇವೆ ಎಂದು ಮುಂದೆ ಬಂದಿರುವೆ. 'ಜೀವನಾಡಿ' ಕನ್ನಡ ಜನತೆಯ ನಾಡಿಯಂತಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ನಾನೂ ಒಬ್ಬನೆಂದು ಹೇಳಲು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುವೆ, ಕನ್ನಡ ಹಿರಿಯರ ಆಶೀರ್ವಾದ ಕೇಳುವೆ.

'ಜೀವನಾಡಿ' ಹತ್ತಾರು ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ, ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾರದ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ ಇಟ್ಟವರಿಗೂ ಕೆಲವೊಂದು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಅಲೆ ಅಲೆಯಾಗಿ ಬರುವ ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳಿಗೂ ಒಂದು ಸ್ಥಾನ ಕೊಡಲು ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಾಧನೆ, ವೈದ್ಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಜರುಗಿದ ಸಾರಸ್ಯಕರ ಘಟನೆ, ಹಾಸ್ಯ ಪ್ರಸಂಗಗಳಿಗೂ ಸ್ಥಳ ಕಾಯ್ದಿಡಲಾಗಿದೆ.

ಏನೆಷ್ಟು ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಕೆಲವೊಂದು ಕುಂದು ಕಂಡುಬರುವುದು ಸಹಜ ಇಂಥ ಕುಂದುಗಳನ್ನು ಓದುಗರು ಮುಲಾಜಿಲ್ಲದೇ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು ವಿನಂತಿಸುವೆವು. ಅಡುಗೆಯ ರುಚಿಯನ್ನು ಉಣ್ಣುವವನೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯ ರುಚಿಯನ್ನು, ಅದರ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಓದುಗರೇ ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕು.

ಹಿರಿಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಿಂದ 'ಜೀವನಾಡಿ' ತನ್ನ ಪವಿತ್ರ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಹೆಣಗುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಯಸುವೆನು.

ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಶುಭಾಶಯಗಳೊಂದಿಗೆ

ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ



ನಿಮಗೊಂದು ಸುಂದರ ನಾಸಿಕ ಬೇಕೇ?

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ, ಇತರ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಮೂಲಕ ಇಂದಿನ ನಾಗರಿಕರು ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಅಂದಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರಿಗೆ, ಬ್ಯೂಟೀಶಿಯನ್‌ಗಳಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಮೂಗು ತಿದ್ದಿ, ತೀಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಅದು ಸರಿ, ನಿಮ್ಮ ಮೊಂಡು ಮೂಗನ್ನೋ ತುಂಡು ಮೂಗನ್ನೋ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿ ಯಾಯಿತು. ಹಾಗಾದರೆ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಮೂಗು ಬೇಕು? ಸ್ಟೆಫಿಗ್ರಾಫ್ ಮಾದರಿಯದೇ, ಶ್ರೀದೇವಿ ಮಾದರಿ ಯದೇ, ಮಡೋನಾ ಮಾದರಿಯದೇ?

ಮೂಗು ತದ್ರೂಪವಾಗದು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂಗು ತಿದ್ದಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಅಂಗ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್‌ರಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವಾಗ ಯಾರದಾದರೊಬ್ಬರ ಫೋಟೋ ತಂದು ''ನನಗೆ ಇಂಥ ಮೂಗು ಮಾಡಿ'' ಎಂದು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸತ್ಯವೇನೆಂದರೆ ಒಬ್ಬರಂತೆಯೇ ತದ್ರೂಪು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮೂಗನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್‌ರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಹೊಸ ಮೂಗು ಕೇಳುವುದೆಂದರೆ ಬಟ್ಟೆ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ೨ ಮೀ. ಅಳತೆಯ ಬಟ್ಟೆ ಕೇಳಿದಷ್ಟು ಸುಲಭದ ಸಂಗತಿಯಂತೂ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ಹಲವು ಶತಮಾನಗಳಿಂದಲೂ ಮೂಗನ್ನು ಅಂದಗೊಳಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದ್ದಿತಾದರೂ, ಸೌಂದರ್ಯ ನಾಸಿಕ ಸುರೂಪಿಕೆ (Cosmetic Rhinoplostry), ಅಥವಾ ನೇರ್ಪಡೆ ನಾಸಿಕ ಸುರೂಪಿಕೆ (Corrective Rhino plostry) ಗಳೆಂಬ ಮೂಗು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಈ ಶತಮಾನದಾದಿ ಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದವು.

ಜರ್ಮನಿಯ ಜೋಸೆಫ್ ಎಂಬುವನು ಬರ್ಲಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಎರಡೂ ಮಹಾಯುದ್ಧಗಳನ್ನು ಕಂಡವನಾಗಿದ್ದ ಅವನು ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಮೂಗು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ.

ಈ ಡಾಕ್ಟರ್ ಜೋಸೆಫ್ ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬರುವವರು ಯಾವ ಬಗೆಯ ಕಾರು ಇಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ, ಯಾವ ಬಗೆಯ ವಾಹನವಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹಣ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ.

ಅವನು ಮೂಗಿನ ಮಿದು ಎಲುಬಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದು ಮೂಗು ಯಾವ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಬೇಕೋ, ಆ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಅದನ್ನು ತಿದ್ದಿ ತೀಡುತ್ತಿದ್ದ. ಆದರೆ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಿದ್ದುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸೇರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಭಾಗವೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಮೂಗಿಗೆ ಕತ್ತರಿ

ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಚರ್ಮ ಇರುವಂತೆಯೇ ಮೂಗಿನ ಒಳಗೂ ಚರ್ಮವಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೆಸ ಲೋಳೆ ಪೊರೆ ಜಾರುವಂಥ ಸ್ರವಿಸು ಅಂಟು ಸಹ ಇ ತ್ತದೆ. ಇವೆರಡ ನಡುವೆ ಎಲುಬು ಇದೆ.

ಸರಳವಾ ಹೇಳುವುದೆಂದ ಮೂಗನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸ ವುದು ಮೂಗಿನ ಎಲುಬನ ಸರಿಪಡಿಸುವುದೇ ಆಗಿದ ಮೂಗಿನ ಒಳಗೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಎಲುಬನ ಬೇಕಾದಂತೆ ಬದಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಳಗೇ ಕತ್ತರಿ ಬದಲಿಸುತ್ತಾರಾದ್ದರಿಂದ ಮೇಲೆಡೆ ಯಾವುದ ರೀತಿಯ ಗಾಯದ ಇಲ್ಲವೇ ಹೊಲಿಗೆಯ ಗುರುತು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಹೊರಗಡೆ ನೋಡುವವರಿಗ ಇವರ ಮೂಗು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾಗಿದೆ ಎಂದ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಓರೆಯಾದ, ವಕ್ರವಾದ ಒಂದು ಮೂಗನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದಷ್ಟರಿಂದಲೇ ಅಸಹ್ಯವಾದ, ಒಂದು ಮುಖವು ಚೆಂದಗೊಳ್ಳಲಾರದು. ಮುಖದ ಅಂದವೆಂಬುದು ವಿವರಿಸಲಸಾಧ್ಯ ವಾದ ಸಂಗತಿ. ಒಂದದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಸಂಗತಿಗಳು ಮುಖ್ಯ.

ಮೂಗಿನ ನಿಲುವು, ಆಕಾರ ಎಲ್ಲವೂ ಗದ್ದ, ನೆತ್ತಿಗಳ ಆಕಾರ, ನಿಲುವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಹೊಂದಿ ಇರಬೇಕಾದುದೂ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಸುಂದರ ಮೂಗು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸ ಬೇಕೆ? ಬಾರದೇ? ಇದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಬೇರೆಯವ ರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿ ಸೆಳೆಯುವ ಮುಖದ ಮೂಗು ಆಕ ರ್ಷಕವಲ್ಲವೆಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ. ಮೂಗಿನ ಬಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸಲು ತೋರುವುದು ಇಲ್ಲೇ.

ಒಬ್ಬರು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲರೂ ಅವರ ಮೂಗನ್ನೇ ನೋಡಿದರೆ, ಯಾವುದೋ ಮ್ಯೂಜಿಯಂ ವಸ್ತುವಿನಂತೆ ಗಮನಿಸ ತೊಡಗಿದರೆ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್‌ರು ತನ್ನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಏನೋ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ.

ಕರಿ–ಬಿಳಿ ಮೂಗಿನ ದ್ವಂದ್ವ

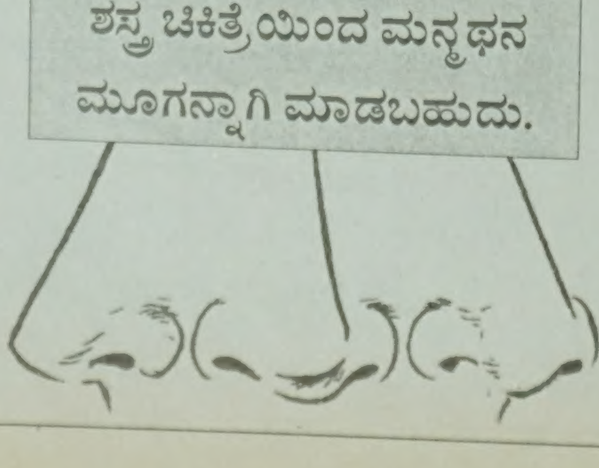
ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಕೊರತೆಯೇನು ? ನಿಮ್ಮ ಮೂಗು ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ? ಇದೇ ಸುಂದರವಾದ ಮೂಗು, ಹೀಗಿದ್ದರೇ ಸುಂದರವಾದ ಮೂಗು ಎಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಮೂಗು ಹೀಗೆಯೇ ಇರ ಬೇಕು ಎಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ರೇಖಾ ಚಿತ್ರ, ನಕಾಶೆಗಳನ್ನು ಯಾರೂ ಕೊಡಲಾಗದು.

ಬಿಳಿಯರು ಅಂದವಾದುದು ಎಂದು ಒಪ್ಪುವ



ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯ ನಂತರ ಉದ್ದವಾದ ಶ್ರೀದೇವಿಯ ಮೂಗು

ಮೂಗು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುವ ಅಂಗ. ಮೂಗು ಅಂದವಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸಣ್ಣ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮನ್ಮಥನ ಮೂಗನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.



ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ನಡೆಸಿದ ಕೀರ್ತಿ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಸುಶ್ರುತ-ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕುರಿತಾದ ವಿವರಗಳು ಇವೆ.

ಮೂಗನ್ನು ದಕ್ಷಿಣ ಭೂಖಂಡಗಳ ಕರಿಯರು ಅಂದ ವೆಂದು ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂಗಿನ ಬಗೆಗೆ ನಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನು?

ಮೂಗು ತುಂಬ ಅಗಲವಾಗಿರಬಾರದು. ಹೆಚ್ಚು ಚೂಪಾಗಿರಕೂಡದು. ಭಾರೀ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿಯೂ ,ಎದ್ದು ಕಾಣುವಂತೆ ತುಂಬ ಎತ್ತರದಾಗಿ ಇರಬಾರದು. ಹೀಗೆಲ್ಲ ತೀರಾ ಸಹಜವಾದ ಭಾವನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂಗಿನ ಸರ್ಜರಿಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜನರು ಮೊದಲಿಗೆ ಬಂದವರನ್ನು ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ''ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಕೊರತೆಯೇನು?''

''ನನ್ನ ಮೂಗು ಹೀಗಿರುವುದು ನನಗೆ ಹಿಡಿಸಲಿಲ್ಲ'' ಎಂದರೂ ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾರಣ ಹೇಳಲು ಬಂದ ವರು ಅಸಮರ್ಥರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಮೂಗಿನ ನಿಶ್ಚಿತ ಆಕಾರದ ಬಗೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಯಸುವವರು ಯಾರು ಇಲ್ಲ. ಮೂಗು ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದಷ್ಟೇ ಅವರ ಅಪೇಕ್ಷೆ.



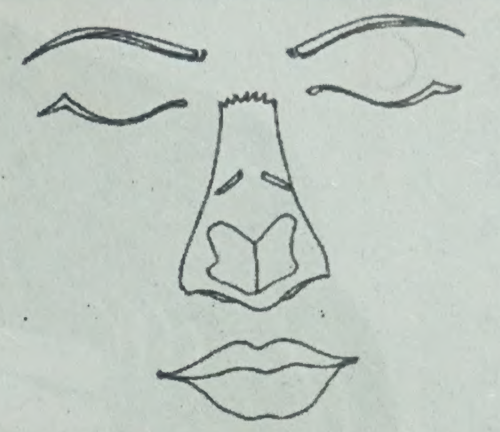
ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಮೂಗು, ಚಪ್ಪಟೆ ಮಾಗು, ಗಿಣಿ ಮೂಗು ಇದೆ. ಮದ್ಯದ ಚಪ್ಪಟೆ ಮೂಗಿಗೆ ಎತ್ತರವನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಅದು ಸುಂದರ ಮೂಗಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರನೇ ಗಿಣಿ ಮೂಗು ತುದಿ ತೆಗೆದು, ಬೇರೆಡೆ ಉಬ್ಬಿಸಬೇಕು. ಇದು ತುಂಬ ಕಠಿಣ ವಾದ ಕಾರ್ಯ.

ಅಂದರೆ ಮೂಗನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸ ಬೇಕು ಎಂಬ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಅವರು ವೈದ್ಯರಿಗೇ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಏನು ಸರಿಯಿಲ್ಲ, ಹೇಗೆ ಸರಿಪಡಿಸ ಬೇಕು? ಈ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಇಂಥ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರನ್ನೇ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡುವುದು ಸರಿಯಾದ ಸಂಗತಿಯಲ್ಲವೆ?

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಚೆಂದವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು ಮುಖ್ಯ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಖ ಹೇಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಎಂಥ ಮೂಗು ಇದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊಂದುತ್ತದೆ? ಹಾಗಾಗಿ ಈ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕಾಗಿ, ಸಂಶೋಧನೆಗಾಗಿ ಅವರು ಒಂದಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಸರ್ಜನರು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಿದೆ. ಬಂದ ಗಿರಾಕಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಪಡಿಸಬಹುದು? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಈ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಚಪ್ಪಟೆ ಮೂಗಿಗೆ ಎತ್ತರ ಕೂಡಿಸಬೇಕಾದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಇದಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ವಸ್ತು ಎಲುಬಾಗಿರಬಹುದು, ಮೆಲ್ಲೆಲುಬು (ಮೃದ್ವಸ್ಥಿ) (Cartilege) ಆಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಸದರಿ



ಈ ಚಿತ್ರವು ಮೂಗಿನ ಎಲುಬಿನ ಕ್ರಮವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಬೇಕಾದವರ ದೇಹ ದಿಂದಲೇ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಿಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಎಂಬ ಕೃತಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಳಸಿಬೇಕಾದ ಆಕಾರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಬಾಗಿದ ಇಲ್ಲವೇ ವಕ್ರವಾದ ಮೂಗನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಇಲ್ಲಿ ಮೂಗನ್ನು ಒಡೆದು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ತಡಿಕೆ (Septum) ಎಂಬ ನಡುಭಾಗವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತೀಯರ ಮೂಗು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನೀಗ್ರೋಗಳ ಮೂಗುಗಳಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸರಿ ಮಾಡಲು ಮೂಗಿನ ಅಗಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಮಾಡಿ, ಅದೇ ಮೂಗಿನ ಮೊನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಬೇಕು.

ಅದು ಸರಿ, ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ನೋವಾಗ ದಿರುತ್ತದೆಯೇ? ಎಲ್ಲೋ ಕೆಲವು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ನೋವಿನದಾಗಿರಲಾರವು. ಸೊಟ್ಟ ಮೂಗನ್ನು ಅಗಲ ಗೊಳಿಸಿ ಮಾಡುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಮೂಗನ್ನು ಅಂದ ಗೊಳಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ನೋವಿನದಾಗಿದೆ.

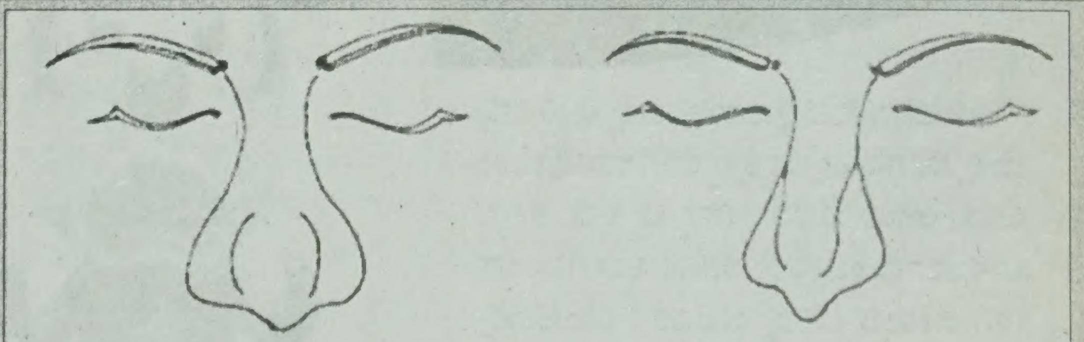
ವಾರದಲ್ಲೇ ಹೊಸಬ

ಒಟ್ಟಾರೆ ಇಂಥ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಿನ ಮಾತ್ರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಆ ಬಳಿಕ ಒಂದು ವಾರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿಗೆ ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್ ಔಟ್. ಸುಂದರ ಮೂಗು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ.

ಮೂಗನ್ನು ಸರಿಮಾಡಲು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಪದ್ಧತಿಗಳು ಇವೆ. ಆದರೆ ಮೂಗಿನ ಸರ್ಜನ್‌ರು ಔಷಧಿ ವೈದ್ಯರುಗಳಲ್ಲ. ಮೂಗಿನ ಕಾಯಿಲೆ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇವುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಇ.ಎನ್.ಟಿ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಬೇಕೇ ಹೊರತು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್‌ರನ್ನಲ್ಲ.

ಸಂತೋಷದ ಸಮಾಚಾರವೆಂದರೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ವಕ್ರ ಮೂಗನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಅದೃಷ್ಟಶಾಲಿಗಳ ಸುಂದರ ಮೂಗುಗಳಂತೆ ಬದಲಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಆದರೆ ನೆನಪಿಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಮೂಗು ನಿಮ್ಮದು. ಯಾರದೋ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಅದನ್ನು ಬದಲಿಸ ಬೇಡಿ. ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡುವುದೋ, ಬದಲಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದೋ ನಿಮಗೇ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂಗತಿ. ●



ಬಲಗಡೆಯದು ಸೊಟ್ಟದಾದ ಮೂಗು. ಹೊಳ್ಳೆ ಗಳನ್ನು ಅಗಲಮಾಡಿ ಎಡಗಡೆಯ ಸುಂದರ ಮೂಗನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತಿ

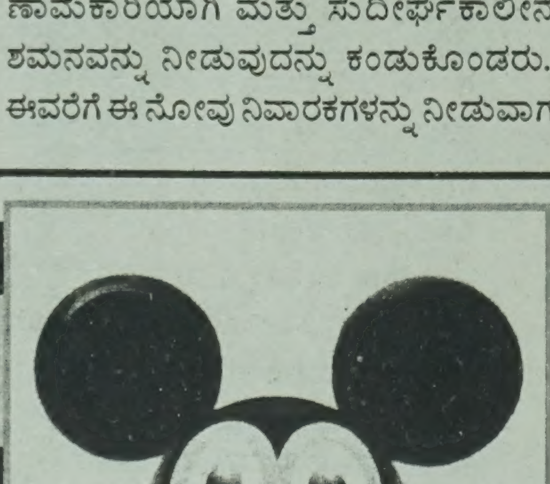


ತಲೆನೋವಿಗೊಂದು ಚಿಕ್ಕ ಸಲಹೆ

ತಲೆ ನೋವಿಗೆ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೊಂದು ಚಿಕ್ಕ ಸಲಹೆ. ಆ ಮಾತ್ರೆ ನಾಳಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಒಂದೇ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡಿಗೆ ನೀಡುವ ಔಷಧಿಗಳು ಈವರೆಗೆ ಒಂದೇ ಆಗಿದ್ದವು. ಗರ್ಭ ಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಸವವನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡಿನ ಸರಿಸಮಾನಳು. (ಹೆಚ್ಚು) ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧಕ ವರದಿಯೊಂದು ಅನಾಲ್ಜಿನ್‌ನಂಥ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಮತ್ತು ಸುದೀರ್ಘ ಶಮನವನ್ನು ಗಂಡಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದಿದೆ. ಗಂಡಿನ ಶಾರೀರದ ಭೌತಿಕ ರಚನೆಯ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಈ ನೋವಿನ ಪರಿಣಾಮವೇ ಕಾರಣವೆಂದು ವೈದ್ಯರು, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವರದಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಾಳೆ ತಪಾಸಣೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈವರೆಗೆ ಯಾವ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲೂ ಲಿಂಗ ಬೇಧವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹಲವಾರು ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಈ ಹೊಸ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದಾಗಿ ಈಗ ಪುನರ್ವಿಮರ್ಶಿಸಬೇಕಿದೆ. ಮಾರ್ಫಿನ್ ಮತ್ತು ಹೆರಾಯಿನ್ ಸಂಬಂಧಿಯಾದ ಕಪ್ಪಾ-ಓಪಿಯಾಡ್ಸ್ (Kappa-Opiods) ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅವರು ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡಿನ ಮೇಲಿನ ಪರಿಣಾಮವೇ ಎಂದು ತರ್ಕಿಸಿ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಿಗೂ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬಳಸಿದರು. ಹೆಣ್ಣು ತೀವ್ರವಾದ ನೋವನ್ನು ಗಂಡಿನಂತೆ ತಡೆಯಲು ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಈ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಅವಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಶಮನವನ್ನು ನೀಡುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡರು. ಈವರೆಗೆ ಈ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಈಗ ಲಿಂಗವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸ ಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಿದೆ. ಗಂಡಸರ ಮೇಲೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಈ ಮೊದಲಿನ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಈ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ನಾರಿಯರು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ತಾಳ್ಮೆಯ ಸ್ವರೂಪರಾಗಿದ್ದು, ನೋವನ್ನು ಪುರುಷರಿಗಿಂತಲೂ ಸುದೀರ್ಘವಾಗಿ ತಾಳಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಮಾತ್ರ ಸತ್ಯ!

ಮಿದುಳಿನ ಭಾಷೆ!

ಬೆಳದಿಂಗಳು ಚೆಲ್ಲಿದ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಸುಖ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸವಿಗನಸು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಯಾವುದೋ ವಿಚಿತ್ರ ಆಕಾರ ಬೆದರಿಸಿ ಬೆನ್ನ ಟ್ಟುತ್ತದೆ. ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ಕಿಟಾರನೇ ಕಿರುಚಿ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುವ ಬಲಿಷ್ಠ ಯುವಕನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಸುರಿಯುತ್ತದೆ. ಎದೆ ಏರಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾದ ಹೃದಯ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದ ಅವನ ಮುಖ ಪೇಲವವಾಗಿದೆ. ಗಾಬರಿ ಬಿದ್ದ ಕಣ್ಣು ಅವನ ಭಯದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅರಿಯಲು ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧಕರು



ಆಶ್ಚರ್ಯಕಾರಕ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಮಧ್ಯಭಾಗ (ಬಾದಾಮಿ ಹೋಳಿನಂಥ = Amydala) ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ತುರ್ತಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ಈವರೆಗಿನ ಇದರ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಫಲ ಕಾಣದಿರಲು ಕಾರಣ, ಮಿದುಳಿನ ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪೀಡಿತರನ್ನಷ್ಟೇ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ಮಿದುಳಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ (ಪಾಸ್ಟ್ರಾನ್ ಎಮಿಷನ್ ಟೊಮೋಗ್ರಫಿ (PET) ಮೂಲಕ) ಭೀಕರ ಮತ್ತು ರೌದ್ರ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತುರ್ತಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಈ ಭಾಗ, ಹರ್ಷ, ಸಂತೃಪ್ತಿಗಳಿಗೆ ಇಷ್ಟು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಬಾದಾಮಿಯಾಕಾರದ ಎಡಭಾಗ ಬೆದರಿಕೆಯ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹರ್ಷಚಿತ್ತ ಸ್ವರೂಪಗಳಿಗೆ ಮಿದುಳಿನ ಇತರೆ ಭಾಗಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳಿನ ಬಲಭಾಗ ಇದಕ್ಕೆ ತೀವ್ರ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ತೋರದು. ಮಿದುಳಿನ ಈ

ನಾಗರಿಕ ಹಕ್ಕು ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮಾರಾಟ ಮೂಲಕ ಸಂತತಿಯನ್ನು ಕಾಯಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಕೋಳಿಗಳು

ಅಕ್ಟೋಬರ್ ಕೊನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಮ್ಮೇಳನವೊಂದು ಮೊಲಗಳ ಸಂತತಿ ವಿನಾಶವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಕೋಳಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಿದೆ. ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಔಷಧಿಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿಯೋಗ್ಯ ವಸ್ತುವಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಈ ವರೆಗಿನ ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಯ ಬಲಿಪಶುಗಳು ಪಾಪದ ಮೊಲಗಳು. ಅವುಗಳ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮಾನವ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾದನಗಳನ್ನು ಸುರಿದು ಅದು ಮಾನವನ ಮೇಲೆ ಯಾವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಎಸಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಕೆಂಪಾಗುವ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಕಸಾಯಿಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಎಸೆದ ಸತ್ತ ಕೋಳಿಯ ಕಣ್ಣುಗಳೇ ಸಾಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಅದರ ಮೇಲೆ ಇದೇ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿ ಸತ್ತ ನಂತರವೂ ಅದರ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲ ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಜೈವಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಕಣ್ಣಿನ ದಾನಿಗಳ ಕಣ್ಣು ಅವರ ಮರಣಾನಂತರದ ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಬಳಿಕವೂ ಸಂಗ್ರಹ ಯೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ರಾಸಾಯನ ದ್ರಾವಕ ಕಣ್ಣಿನ ತೆಳು ಪೊರೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಆ ಪೊರೆ ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಸ್ಪಂಜಿನ ಗುಣವುಳ್ಳ ಕಾರ್ನಿಯಾದ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸ್ಪಂಜಿನಂತೆ ಉಬ್ಬುತ್ತದೆ. ಕೋಳಿಯ ಕಣ್ಣು ಪೊರೆ ಮೊಲದ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆಗಿಂತ ತುಸು ದಪ್ಪವಿದೆ. ರಾಸಾಯನದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ಅದು ಮೊದಲ ಮೇಲಿನ ಪರಿಣಾಮದ ಶೇ. ೬೦ರಷ್ಟು ಉಬ್ಬುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಮುಂದಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಯುರೋಪಿಯನ್ ಕಮೀಷನ್ ಮತ್ತು ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ ಗೃಹ ಖಾತೆ ಇದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೆ ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಂಪಾಗುವ ಈ ಪರಿಣಾಮ ಈವರೆಗೆ ಅಭ್ಯಸಿಸಿರುವ ಒಂದು ಸಾಪೇಕ್ಷ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾತ್ರ. ಇದು ಇಷ್ಟೇ ಎಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳಲು



ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಿ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಮಹತ್ವದ ಮೈಲಿಗಲೆನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ೧೯೯೦ರ ವೇಳೆ ಮೊಲಗಳ ವಿನಾಕಾರಣದ ಹತ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸುವ ಗುರಿ ಹೊಂದಿರುವ ಬ್ರಿಟನ್ ಸರ್ಕಾರ ಇದನ್ನು ಮಾನ್ಯ ಮಾಡುವುದೇನೋ ಕಾದು ನೋಡಬೇಕು. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮೊಲಗಳು ಪ್ರಯೋಗ ಪಶುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ●

ವಿವಾದದ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕ ಶವ



ಹಿರೋಷಿಮಾ ನಾಗಾಸಾಕಿಯಲ್ಲಿ ಅಣು ಬಾಂಬ್ ಸ್ಫೋಟವು ಮನುಕುಲ ತನ್ನ ವಿನಾಶಕ್ಕೆ ಸ್ವಯಂ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ವಿಕಿರಣದ ಮೃತ್ಯುಪಂಜರದ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ತಿಳಿಸಿತು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಾ ಅಣು ಸ್ಥಾವರ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಜನಪರ ಚಳವಳಿಗಳೆದ್ದು ಈಗ ಮಲಗಿವೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ ಮಾರಾಟ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿನ ದುರಾಸೆಯನ್ನು ಜಾಹೀರುಪಡಿಸಿದ ಪ್ರಸಂಗವಿನ್ನೂ ಹಸಿರಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಮೆಕ್ಸಿಕೋದಿಂದ ಒಂದು ಸುದ್ದಿ ಹೀಗಿದೆ;

೧೯೫೮ ಡಿಸೆಂಬರ್ ೩೦ರ ಆ ದಿನ ಸಿಸಿಲ್ ಕೆಲ್ಲಿ ಮೆಕ್ಸಿಕೋದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ವಿಕಿರಣಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ. ೪೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಆ ದಿನ ಅವನು ಪ್ಲುಟೋನಿಯಂ ವಿಕಿರಣಕ್ಕೆ ಈಡಾದ ೩೫ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲೇ ಮೃತನಾದ. ಅವನ ದೇಹವನ್ನು ಮೊಹರಾದ ಕೋಶವೊಂದರಲ್ಲಿರಿಸಿ ಅವನ ವಿಧವೆ ಪತ್ನಿಗೆ ನೀಡಲಾಯಿತು.

ಆನಂತರದ ಶವ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಕುಟುಂಬದ ಅನುಮತಿ ಪಡೆಯದೆ ಆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ೪ ಕಿ.ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಇತರೆ ಅಂಗಗಳನ್ನು ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆಂದು ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಗೆ ರವಾನಿಸಲಾಯಿತು. ಇದಾವುದು ಅವರ ಕುಟುಂಬದ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ೧೯೩೦ರಲ್ಲಿ 'ಅಲ್ಬುಕರ್ಕ್ ಟ್ರಿಬ್ಯೂನ್'ನ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನವ ದೇಹವನ್ನು ವಿಕಿರಣಗಳು ಹೇಗೆ ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವ ಲೇಖನವೊಂದರಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಮುಂದೆ ಇರಿಸಲಾಯಿತು. ಇದನ್ನು ಓದಿದ ಕೆಲ್ಲಿಯ ಕುಟುಂಬದವರು ತಮ್ಮ ನಾಗರಿಕ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಕಸಿದಿದ್ದಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯನ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಹೀಗೆ ವರದಿ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಕೋರಿ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಮೊರೆ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲ್ಲಿಯ ಮರಣಾನಂತರ ಲಾಸ್ ಅಲ್ಮಾಸ್ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆ ಮಾನವ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಪ್ರಯೋಗದ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡದ್ದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲ್ಲಿಯ ದೇಹವರ್ಧೆ ಭಾಗಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ ೧೫೪ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ, ಹಲವಾರು ದಶಕಗಳ ನಡೆದ ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾನವ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಡೆದಿದೆ. ಇದೊಂದು ಕೆಲ್ಲಿಯ ಮರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಹುಡುಕಿ ತೆಗೆದ ಶವಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾತ್ರ. ಅವನ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ನಮಗಿರಲಿಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ನ್ಯಾಯಾಲಯವೇನಾದರೂ ಈ ತಕರಾರನ್ನು ಪರಿಶೀಲನೆಗೆ ತೆಗೆದು ಕೊಂಡರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಹೀಗೆಯೇ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹೊರ ತೆಗೆದವರ ಬಗೆಗೆ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದಾವೆ ಹಾಕಲು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದಾರೆ. ●

ಭಾಷೆಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೇನು? ಮಿದುಳಿನ ಎಡಭಾಗವು ಮನುಷ್ಯರ ಭಾಷೆಗೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಭೀಕರ ಮತ್ತು ರೌದ್ರ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಅದು ಹೀಗೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಈ ಭಾಗ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧ ಭಾವವೆಂದರೆ ಭೀತಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದು ಅಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವ ಚಿತ್ರೀಕರಣ (PET) ಈಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಾಳಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಭಾವನೆಯ ಭಾಷೆಯ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಓದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಶದ ಮೊದಲ ನಗೆ ಶಾಲೆ

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನಗುತ್ತಾ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಮಾಜವೊಂದರ ಅಡಿಗಲ್ಲು. ಆದರೆ ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಇಂದಿನ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಒತ್ತಡ. ದಿನದ ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಮುಗಿಯದ ಹೋಮ್‌ವರ್ಕ್ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಗಲು ಸಮಯವಾದರೂ ಎಲ್ಲಿದೆ? ಇದೆಲ್ಲದರ ಮಧ್ಯೆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ನಗೆಶಾಲೆ ಆರಂಭವಾದದ್ದು ಶುಭಸೂಚಕ.



ನಗೆಮದ್ದು ಎಂಬ ಮಾತೊಂದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ನಕ್ಕರದೇ ಆರೋಗ್ಯವೆಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಮಾತ್ರ ನಗುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಯ ಮುಖದಲ್ಲಿ ನಗು ವಿರಳ. ನಕ್ಕರೂ ಅದು ಪೇಲವ ನಗೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಷಾದದ ಛಾಯೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೇನೇ ಇರಲಿ ನಗು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಔರಂಗಾಬಾದ್‌ನಲ್ಲೀಗ ಭಾರತದ ಮೊದಲ ಮಕ್ಕಳ ನಗೆ ಕ್ಲಬ್ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ.

ನಗೆ ಶಾಲೆಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಇವೆಯಾದರೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಕರು ನಗಿಸಿದರೆ ನಗುವವರೆಲ್ಲ ಹಿರಿಯರೇ. ಹಾಗಾದರೆ ೪೦ ಮೀರಿದವರು ಲಾಫಿಂಗ್ ಸೆಶನ್‌ಗಳಿಗೆ ಹಾಜರಾಗುವುದರ ಮರ್ಮವೇನು ?

ಹಿರಿಯರ ಒಳಗುಟ್ಟು

ಅ) ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯವ್ಯಾಧಿ, ಗಂಟು ನೋವು, ನಿದ್ದೆಗೇಡು, ಖಿನ್ನತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಇಂಥ ಒತ್ತಡ ಸಂಬಂಧೀ ತೊಂದರೆಗಳು ಮಾನವನನ್ನು ಮುತ್ತುವುದು ನಲವತ್ತರ ಬಳಿಕವೇ. ನಗೆ ಕ್ಲಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೇಳವಿಸಿ ನಗುವವರಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಇಂಥ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತತೆಯತ್ತ ನಡೆದುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದಿತ್ತು.

ಆ) ಈ ಲಾಫರ್ ಥೆರಪಿ ಇಲ್ಲವೇ ನಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಯೋಗಾಧಾರದ ಮೇಲೆ ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯ ೬ ರಿಂದ ೭ ಗಂಟೆಯ ಕಾಲಾವಧಿ ಈ ನಗೆ ತರಬೇತಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಕಾಲವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೆ ಓಟದ ತರಾತುರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಾಲವಿದು.

ಇ) ಕಾಲೇಜುಗಳೂ ತುಂಬ ತಡವಾಗಿಯೇನೂ ಆರಂಭವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಯುವಕರು ನಗೆಕ್ಲಬ್ ಸಹವಾಸಕ್ಕಿಂತ ಬೆಳಿಗ್ಗಿನ ಕಾಲವನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕರಾಟೆ ಇಂಥವಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಜಾಗಿಂಗ್ ಸಹ ಅಷ್ಟು ಹಿಡಿಸಿಲ್ಲ.

ಈ) ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಗೃಹಿಣಿಯರು ಬೆಳಿಗಿನ ಜಾವವೇ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತಾರಾದ್ದರಿಂದ ನಗೆ ನೋವಿಗೆಲ್ಲ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ವಯಸ್ಸಾದವರು, ನಿವೃತ್ತರಾದವರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಇಲ್ಲವೇ ನಗೆಧಾಮಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಯವಿದೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನವರು, ಯುವಕರು ನಗೆ ಕ್ಲಬ್‌ಗೆ ಬಂದರೂ ಆರಂಭದಲ್ಲಿನ ಉತ್ಸಾಹ ನಂತರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಶಾಲಾ, ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿನ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ನಗೆ ಕ್ಲಬ್ ತೆರೆಯುವ ಬಗೆಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿದರೂ ಈ ಥೆರಪಿಯ ಸಾಚಾತನವನ್ನು ಕಾದು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ ಔರಂಗಾಬಾದ್‌ನ ಪ್ರೋಗ್ರೆಸಿವ್ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಹೈಸ್ಕೂಲ್‌ನ ಮಧುಕರ್ ಪರಾಶರ್‌ರು ಮುಂಬಯಿಯಲ್ಲಿನ ಇತರ ಹಿರಿಯರ ನಗೆ ಕ್ಲಬ್‌ಗಳ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಶಾಲೆಯಲ್ಲೇ ನಗೆ ನಿಲಯ ತೆರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ದೇಶದ ಮೊದಲ ನಗೆಶಾಲೆ

ಯಾವ ತರಗತಿಗೆ ಹೋದರೂ ಇಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ನಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು! ಪರಾಶರ್ ಸ್ವತಃ ಜೋಕ್ ರಚಿಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಬಳಿಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಗೆಮೂಡ್‌ಗೆ ತರುತ್ತಾರೆ. ಪರಾಶರ್‌ರ ಮಗ ಪ್ರಫುಲ್ಲ ಪರಾಶರ್ ಸಹ ಈ ನಗೆನಿಧಿಯ ನಿರ್ದೇಶಕರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಮತ್ತು ಸಕ್ರಿಯ ಸದಸ್ಯರು.

ಅಂದು ೨೧-೧೦-೧೯೯೬. ನಗೆಯ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಡುವ ದಿನ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೫ರಿಂದ ೧೫ ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗಿನ ೩೦೦ ಮಕ್ಕಳು, ೫೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆತ್ತವರು, ೨೫ ಜನ ಶಾಲಾ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರುಗಳು ಸಂತೋಷದ ಕ್ಷಣಗಳಿಗಾಗಿ ಕಾತರದಿಂದ ನಿಂತಿದ್ದರು. ದೇಶದ ಮೊದಲ ಮಕ್ಕಳ ನಗೆಶಾಲೆ ಅಂದು ಔರಂಗಾಬಾದ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂತು.

ನಗೆಬಾಣಕ್ಕೆ ಎಳೆಯರು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸಿ ನಕ್ಕರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಅದರಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರಾದರೂ, ಅವರ ನಗುವಿನಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತ ಮುಗ್ಧತೆ ಕಾಣುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ವಿಶೇಷ. ಆದರೆ ನಗೆ ಚಟಾಕಿಯ ಮಿಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಅವರೂ ಬಾಯ್ಬಿಟ್ಟು ನಗತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೫ರಿಂದ ೧೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಈ ಮುಕ್ತ ಮತ್ತು ಜೋರು ಬಾಯ್ಬಿಟ್ಟು ನಗುವ ಥೆರಪಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಈ ಶಾಲೆಯ ನಗೆ ಸುದ್ದಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡಿದೆ. ಹಲವಾರು ಕಡೆ ಶಾಲಾ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರು ತಮ್ಮ ಗಂಟು ಮೋರೆ ಕಳಚಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಗಿಸಲು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ನಗಲು ತಯಾರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ನಗೆ ಥೆರಪಿಯಿಂದಾಗುವ ಲಾಭವೇನು ?

ಅ) ಲಾಫರ್ ಥೆರಪಿಯು ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯನಡೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯ ನಡೆಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಆ) ಮಕ್ಕಳು ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದ ಕಸುವು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನಗೆ ಬುಗ್ಗೆಯು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಇ) ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತ ಭಾವವನ್ನು ಕೊಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಮಕ್ಕಳ ರಂಗಭಯ ಮತ್ತು ಪುಕ್ಕಲುತನವನ್ನು ತೊಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೊರಮುಖಕ್ಕೆ ವಿದ್ವತ್ತನ್ನು ಹರಿಸುವ ಈ ನಗೆ ಥೆರಪಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಸ್ವನಂಬಿಕೆಯನ್ನೂ ತುಂಬುತ್ತದೆ.

ಈ) ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆನಂದದ ನಗೆಯ ಚಿಲುಮೆ ಸದಾ ಆರದಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀವನದತ್ತ ಅವರು ಸಹಜ ಭಾವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಾಯಕತ್ವದ ಗುಣವನ್ನೂ ಸಹ ನಗೆಟಾನಿಕ್ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ನಗುತ್ತ ಬೆಳೆದರಾದರೆ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಅದು ಬುನಾದಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೆರಳು ಚೀಪುವುದೇ ಉಬ್ಬು ಹಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಬೆರಳು ಚೀಪುವ ಮಗು ಹೆತ್ತವರ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿದೆಯೇ ? ಅದರ ಮನೋನೆಲೆಯೇನು ? ಬೆರಳು ಚೀಪುವಿಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ?

ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೂ ಬಾಯಿ ಮಾನವ ದೇಹದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಅಂಗ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅವರಿಗೆ ಸಂತೋಷ ನೀಡುವ ಅಂಗ ಬಾಯಿಯೇ ಆಗಿದೆ!

ಮಗು ತನಗೆ ಹಸಿವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬೆರಳಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಚೀಪುತ್ತ ತನ್ನ ಹಸಿವು ತೀರಿದಂತೆ ನೆನೆಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೆರಳು ಚೀಪುವಾಗ ಏಳುವ ಗುನುಗು (Cooing), ಪಚಪಚಶಬ್ದ (Gregling) ಎಲ್ಲವೂ ಆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಸೂಚಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳು.



ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಮಗು ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆ ಗಳಿಗೀಡಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಯಾವ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಳನ್ನು ಚೀಪುತ್ತದೋ, ಆ ನಿಲುವಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹಲ್ಲಿನ ಸಾಲಿನ ಮೂಲಭೂತ ನೆಲೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸಹಜ ಸಾಲು ವಕ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲು ವಾಲುವ ಸಮಸ್ಯೆ

ತುಂಬ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬೆರಳು ಚೀಪುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಬ್ಬು ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಈ ಹಲ್ಲುಬ್ಬು ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಾ

ಮಕ್ಕಳು ಬೆರಳು ಚೀಪುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ?

ಮೂಗು ಮುಚ್ಚಿ ಚೀಪು

ಶಿಶುವು ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆಲ್ಲ ಬೆರಳುಗಳನ್ನೂ ಒಂದಾಗಿರಿಸಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಚೀಪುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳನ್ನೂ ಬದಲಿಸಿ ಬದಲಿಸಿ, ಚೀಪುತ್ತದೆ. ಏನೇ ಆದರೂ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಚೀಪುವಿಕೆ ಮುಖ್ಯ.

ಒಂದು ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಮಗುವಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಚೀಪುವಿಕೆಗಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣವೇನೆಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಲಿಕ್ಕಾಗದು. ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚೀಪಲು ಹೆಚ್ಚು ಸೌಕರ್ಯ ಮತ್ತು ಸುಲಭದ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ಅದು ಬೆರಳು ಚೀಪುವಾಗ ಕೈಯನ್ನು ಕಪ್ಪಿನಂತೆ (Cup) ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಆಗ ತೀಡುವ ಬಿಸಿ ಗಾಳಿಯು ಮಿದುವಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾರಾಡುವಂಥ ಹಿತೋತ್ಸಾವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಬೆರಳು ಮಗುವಿಗೆ ತುಂಬ ಹತ್ತಿರದ ಸ್ನೇಹಿತ. ಬೇಸರವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅದು ಬೆರಳನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಚೀಪುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ಸಹ ಬೆರಳು ಚೀಪುವುದನ್ನೇ ಆಶ್ರಯಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಶೇ.೫೦ ಶಿಶುಗಳು ತಮ್ಮ ಒಂದನೇ ವಯಸ್ಸಿನಾಂತ್ಯದವರೆಗೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಯಾವಾಗಲೂ ಬೆರಳನ್ನು ಚೀಪುತ್ತವೆ. ೬ನೇ ವರುಷದಲ್ಲಿ ಶೇ. ೧೫ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಆ ಬಳಿಕ ಶೇ.೫ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಬೆರಳು ಚೀಪುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮಗುವನ್ನು ಬೆರಳು ಚೀಪುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಹೊರಳಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅದು ಬೆರಳು ಚೀಪಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗಿನಿಂದಲೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಹು ಸುಲಭದ ದಾರಿಯೆಂದರೆ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಕೃತಕ ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು.

ಆನಂದಕ್ಕೊಂದು ತಡೆ

ಮಗು ಬೆರಳು ಚೀಪುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಇದನ್ನು ಚೀಪುವಂತೆ ಅದರ ಬಾಯಿಗಿಟ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಂದ ಕೂಡಲೆ ತಾವು ಮಗುವನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಅದರ ಬಾಯಿಗೆ ನಿಪ್ಪಲನ್ನು ತುರುಕಿ ಹೋಗುವುದು ಸಲ್ಲದು. ಊಟದ ಇಲ್ಲವೇ ಹಾಲು ಕುಡಿದ ಬಳಿಕವೂ ಮಗು ಏನನ್ನೋ ಎದುರು ನೋಡುತ್ತದೆಂದರೆ ಆಗ ನಿಪ್ಪಲ್ ಕೊಡಿ. ಆದರೆ ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಿಂಥ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಬೆರಳು ಚೀಪುವುದರಲ್ಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆನಂದ.

ಆದರೆ ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಬೆರಳುಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲವು ಎಂಬುದು ದಂತವೈದ್ಯರುಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಬೆರಳು ಚೀಪುವಿಕೆ ಹಾಳು ಮಾಡದಾದರೂ ಅದರ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮವು ಹಲ್ಲುಗಳ ವರಸೆಯ ಮೇಲೆ ಗಾಢವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಗು ಬೆರಳು ಚೀಪುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ನಿಪ್ಪಲ್ ಬೇಕು ಅಷ್ಟೆ. ಅದೇ ಉದ್ಯೋಗವಾಗ ಬಾರದು. ಬೆರಳು ಚೀಪುವುದಿರಲಿ, ನಿಪ್ಪಲ್ ಚೀಪುವುದಿರಲಿ, ನಾಲ್ಕು ವರುಷದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಅದನ್ನೂ ದಾಟಿ ಚೀಪುವಿಕೆ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಹಲ್ಲಿಗಾಗದು ಎಂಬುದು ದಂತತಜ್ಞರ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಹೇಳಿಕೆ.

ನಾಲ್ಕು ವರುಷದ ಬಳಿಕವೂ ಈ ಬೆರಳು ಚೀಪುವ ಇಲ್ಲವೇ ನಿಪ್ಪಲ್ ಚೀಪುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಅತಿ ಚೀಪುವಿಕೆಯಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲ್ಸಾಲು ಮತ್ತು ಕೆಳಸಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯದ ಬಾಚಿ ಹಲ್ಲುಗಳ (Incisors) ನಡುವೆ ಅಗಲಳತೆ (Chasm) ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿ ಮುಚ್ಚಿದ್ದಾಗಲೂ ಈ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಹಲ್ದಾಟಿ ವಸ್ತುಗಳು ಬಾಯೊಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಹಲ್ಲು ಚೀಪುವ ಮಗು ತೆರೆದು ಕಚ್ಚುವ (Open Bite) ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ.

ಅಡ್ಡ ಕಚ್ಚುವ (Cross bite) ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗವು ಇಕ್ಕಟ್ಟುಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಕುಗ್ಗಲೂ ದಾಡೆ, ಗದ್ದದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತಡೆಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದರಿಂದ ಇದೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಮುಖವು ವಿಕಾರಗೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ, ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಉಗ್ಗುವಿಕೆಯಂಥ (Lisp) ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರ ಬಹುದು. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬೆರಳಿಟ್ಟು ಚೀಪುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲಿಗಷ್ಟೇ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲ. ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ನೀರ್ಗುಳ್ಳೆ (Blister) ಏಳಲವಕಾಶವುಂಟು.

ತೀರಾ ವಿರಳವಾಗಿ ಈ ಬೆರಳು ಚೀಪುವಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಉಗುರುಸುತ್ತು (Paronychia) ಕೂಡ ಬರಲಿಕ್ಕವಕಾಶವಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಸಾವಿರ ಕ್ಕೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಜೋಡಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಲಹೀನತೆಯುಂಟಾಗಿ ಬೆರಳು ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ವಾಲಿ ವಕ್ರವಾಗುವ ಅವಕಾಶವೂ ಇರುತ್ತದೆ.

(೧೨ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಕಣ್ಮರೆಯಾದ "ಶಬ್ದಬ್ರಹ್ಮ" ಡಾ॥ ಡಿ.ಎಸ್.ಶಿವಪ್ಪ

ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವೊಂದು ಹಲವಾರು ದಶಕಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡದಷ್ಟು ಕನ್ನಡನುಡಿಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಿಧನರಾದ ಡಾ॥ ಡಿ.ಎಸ್.ಶಿವಪ್ಪನವರು ಅಲೋಪಥಿ ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ತರುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖರು. ಈ ಹಿರಿಯ ಚೇತನ ಅಸ್ತಂಗತರಾದದ್ದು ನಾಡಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವರು ಪ್ರಚಾರಪ್ರಿಯರಲ್ಲ. ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟಿನ ಕೆಲಸವೇ ಇರಲಿ, ಮೈಸೂರು ವಿ.ವಿ. ವಿಶ್ವಕೋಶವೇ ಇರಲಿ, ಕನ್ನಡ ಸಮಪದಗಳನ್ನು ಅಚ್ಚ ಗನ್ನಡದಲ್ಲಿಯೇ ಟಂಕಿಸಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಶಬ್ದ ಬ್ರಹ್ಮರೇ ಸರಿ. ಸಮುದಾಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವರು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವೈದ್ಯ ಲೇಖಕರು.

ಜನನ

೧೯೧೬ ರ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ೬ ರಂದು ದೊಡ್ಡ ಬಳ್ಳಾಪುರದಲ್ಲಿ ಸುಬ್ಬರಾಯಪ್ಪನವರ ಮಗನಾಗಿ ಜನಿಸಿದ ಇವರು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮಿಗಳು. ದಿ.ಡಾ.ಅನುಪಮಾ ನಿರಂಜನರ ಅವರ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಕರಾಗಿದ್ದರು.

ಮೈಸೂರು ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಿಂದ ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್. ಪದವಿ ಪಡೆದ ನಂತರ ಸರಕಾರಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡರು. ಸೇವೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ದಿಲ್ಲಿಯ ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಎಂ.ಡಿ.ಪದವಿಯನ್ನು ಔಷಧ ಗುಣ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಪಡೆದು ಸಾಹಿತ್ಯ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸೇವೆಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರು. ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ ಔಷಧಗುಣ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಹಾಗೂ ವಿಭಾಗೀಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾಗಿ ಬಂದ ನಂತರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃಷಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರು. ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಗಂಭೀರತೆ, ಆಡಳಿತದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಬಿಗಿಯಾದ ನಿಲುವು. ಅದರಷ್ಟೆ ಲೇಖನ ಕಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟುತನ ಡಾ॥ ಡಿ.ಎಸ್.ಶಿವಪ್ಪನವರಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಅಪರೂಪದ ಗುಣಗಳು. ಏಕಾಂಗಿ ವೀರ ಅವರೊಡನೆ ನನ್ನ ಸಂಪರ್ಕ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಯಿತು. ಆದರ್ಶ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಎಂದು ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾದ ಅವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಹೆಸರಿನ ಮುದ್ರಿತಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಜರಾತಿ ಪಡೆಯಲು ವರ್ಗಕ್ಕೆ ತಂದು ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಸಹಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದುದು ನಿತ್ಯ ವಾಡಿಕೆ. ಒಂದು ದಿನ ನಾನು ತಮಾಷೆಗೆಂದು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ರುಜು ಹಾಕಿದೆ. ನಂತರ ಅವರಿಂದ ನನಗೆ



ವರಕವಿ ದ.ರಾ.ಬೇಂದ್ರೆ (ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿ) ಯವರೊಡನೆ ಡಾ॥ ಡಿ.ಎಸ್.ಶಿವಪ್ಪನವರು
(೧೯೬೫ರಲ್ಲಿ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ.ಯ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಘದ ಉದ್ಘಾಟನಾ ಸಮಾರಂಭ)

ಚಿತ್ರ ಲೇಖನ : ಡಾ।। ವಸಂತ ಕುಲಕರ್ಣಿ

'ಬುಲಾವ್' ಬಂದಿತು. ಅಂಜುತ್ತಲೆ ಅವರನ್ನು ಕಂಡೆ. ಆದರೆ ಆದದ್ದು ಬೇರೆ. ನನ್ನ ಕನ್ನಡದ 'ಸಹಿ' ಅವರನ್ನು ತುಂಬಾ ಆನಂದ ಗೊಳಿಸಿತ್ತು. ನನ್ನನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಿ ಮನೆಗೆ ಬರಲು ಹೇಳಿದರು. ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಅವರು ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ ವೈದ್ಯಪದ ಕೋಶದ ಠಂಕಶಾಲೆ ಕಂಡಾಗ ಅದ್ಭುತ ಕಾದಿತ್ತು. ಅಪರೂಪದ ಏಕಾಂಗಿ ವೀರನಾಗಿ ಕೈಕೊಂಡ ಗ್ರಂಥ ಸಿದ್ಧಿಯ ಹಲವು ಹರವುಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಬೆಕ್ಕಸಗೊಳಿಸಿದವು. ಮರದ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಅಕ್ಷರಾದಿಗಳನ್ವಯ "ಅಲೋಪಥಿಯ" ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಶಬ್ದಗಳ ಸಮ ಪದಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಜೋಡಿಸಿದ್ದರು. ಅವರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನ- ಹುಟ್ಟು- ರಚನೆಯ ರೀತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸುವ ರೀತಿ ತುಂಬಾ ಆಕರ್ಷಿಸಿತು. ಶಬ್ದಸಮುಚ್ಚಯಗಳನ್ನು ಆಯ್ದು ಅವರು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ರೀತಿ

ವೈದ್ಯಪದಗಳ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಅವುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಅವುಗಳ ರೋಚಕ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ನೀಡಿದರು ವೈದ್ಯ ಶಬ್ದ ಬ್ರಹ್ಮ ಡಾ।। ಡಿ.ಎಸ್.ಶಿವಪ್ಪ. ಅಂಡಯ್ಯನನ್ನು ಮೀರಿಸುವ ಈ ಕನ್ನಡಾಭಿಮಾನಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಿಧನರಾದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಶಿಷ್ಯರಲ್ಲೊಬ್ಬರಾದ ಡಾ।। ವಸಂತ ಕುಲಕರ್ಣಿಯವರ ಸಂಸ್ಮರಣಾ ಲೇಖನವಿದು.

ಯಂತೂ ಅವರದೇ ಮಾರ್ಗವಾಗಿತ್ತು.

ಆಧುನಿಕ ಅಂಡಯ್ಯ ಕಬ್ಬಿಗರ ಕಾವದ ಅಂಡಯ್ಯನಂತೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿಯೇ ಬರೆಯಬೇಕು. ಈ ಹಠ ಅವರದಾಗಿತ್ತು. ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ವೈದ್ಯಪದಗಳಿಗೆ ಅಚ್ಚಗನ್ನಡದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನೇ ಶೋಧಿಸುವ ಅವರ ಛಲ ಅಗಾಧವಾಗಿತ್ತು. ಸುಮಾರು ೩೫೦೦೦ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ವೈದ್ಯಪದಗಳಿಗೆ ಕನ್ನಡ ಸಮಪದಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ತೆಗೆದ ವೈದ್ಯ-ಪದಕೋಶ ಹಲವಾರು ವರುಷಗಳ ತಪಸ್ಸಿನ ಫಲವಾಗಿ ಬಂದಿದೆ. ಬೆಳಗಾವಿಯ ಜೆ.ಎಸ್.ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಕನ್ನಡ ಬಳಗ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅದು ಪ್ರಕಟವಾಯಿತು. ಮೊದಲನೆಯ ಮುದ್ರಣವನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಕೈಗೊಂಡರೆ ಮುಂದೆ ತಾವೇ ಎರಡನೇ ಮುದ್ರಣ ಮಾಡಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸಿದರು. ಈಗಲೂ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯಲೇಖಕರಿಗೆ ಸಮಪದ ನೀಡುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಕರ ಗ್ರಂಥವಾಗಿದೆ.

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಅವರ ಜೀವನದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸೇವೆ ಬಹುಭಾಗ ಕರ್ನಾಟಕ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆದಿದ್ದರಿಂದ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ-ಧಾರವಾಡ ಸಾಹಿತ್ಯಾಸಕ್ತರ ಬಳಗದೊಡನೆ ತುಂಬ ಸಂಪರ್ಕ ಬೆಳಸಲು ಅನುವಾಯಿತು. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಅವರ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಡಾ।। ಕೆ.ಜಿ.ಎಸ್. ಭಟ್‌ರೊಡನೆ ಜೊತೆಗೆ ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ. ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಘಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡಿ ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ. ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದುವಾಗಲು ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿದರು. ಎಳೆಯ ಲೇಖಕರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿರ್ಭಿಡೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ನೀಡಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ಸಂಯುಕ್ತ ಕರ್ನಾಟಕ ಲೇಖಕರ ಬಳಗ ಇವರಿಗೆ ತೀರ ಹತ್ತಿರವಾಯಿತು. ಖ್ಯಾತ ಕಲಾವಿದ ಶ್ರೀಕೆ.ಬಿ. ಕುಲಕರ್ಣಿಯವರೊಡನೆ ಚುಕ್ಕೆ ಚಿತ್ರ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿತ್ರಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಸುಂದರ ಹಸ್ತಾಕ್ಷರಗಳೊಡನೆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಅಂದವಾಗಿ ಬರೆದು ಜೋಡಿಸಿ-ಸಂಪಾದಿಸುವ ಕಲೆಯು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸುಂದರತೆ ಪಡೆದಿತ್ತು. ಪಾಠ ಪ್ರವಚನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅದೇ ಶಿಸ್ತು ಮೈಗೂಡಿತ್ತು. ಒಮ್ಮೆ ನಾನು ಮತ್ತು ಅವರು ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ಬಜಾರದಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಗ ರಸ್ತೆಯ ಬದಿ ಹಳೆಯ ಪುಸ್ತಕ ವ್ಯಾಪಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ ಕಿಟಲ್ ನಿಘಂಟು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿತ್ತು. ಅವರ ಬಳಿ ಅಥವಾ ನನ್ನ ಬಳಿ ಖರೀದಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಕೂಡಲೇ ನನ್ನನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಆಟೋ ಮೂಲಕ ಮನೆಗೆ ಧಾವಿಸಿ ಹಣ ತಂದು ಖರೀಧಿಸಿ ಬಿಟ್ಟರು. ಆ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಬಾಯಿಂಡ್ ಹಾಕಿಸಿ ಜೋಪಾನವಾಗಿರಿಸಿದ್ದರು.

ನುಡಿಕಿಡಿ

ರೀಡರ್ಸ್ ಡೈಜೆಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಂದ ಸೂಕ್ತಿ-ಹಾಗೂ ನುಡಿಗಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು ೨೦ ವರುಷಗಳ ಸಂಚಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಅನುವಾದ ನೀಡಿ ಹೆಕ್ಕಿ ತೆಗೆದು ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ''ನುಡಿಕಿಡಿ'' ಎಂದು ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. ಇದೊಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಆಕರ ಗ್ರಂಥವೆಂದೂ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ತಕ್ಕ ವ್ಯಂಗ್ಯ ಚಿತ್ರಗಳು ಪುಸ್ತಕದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿವೆ.

''ಲಿವಿಂಗ್ ಆಫ್ ಅರ್ಥ್,'' ''ನೇಚರ್ ಆಫ್ ಲಿವಿಂಗ್ ಥಿಂಗ್ಸ್'' ಎಂಬ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅವರು ಅನುವಾದಿಸಿದ್ದು ಇದು ಜೀವಂತಭೂಮಿ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿದೆ. ಕನ್ನಡ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಧ್ಯವೆ ಎಂಬ ಮಾತಿಗೆ ಅವರು ಭದ್ರ ಬುನಾದಿ ಹಾಕಿದರು.

ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಅವರ ಅಪರೂಪದ ಕೃತಿ ''ವೈದ್ಯಪದಗಳ ಹುಟ್ಟು, ಬೆಳವಣಿಗೆ'' ಇದರಲ್ಲಿ ಅವರು ಪದಗಳ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅವುಗಳ ನಿಷ್ಪತ್ತಿ ಹಾಗೂ ವ್ಯುತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಐತಿಹಾಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಲವನ್ನೆ ಶೋಧಿಸಿ ಅವುಗಳ ರೋಚಕ ಇತಿಹಾಸ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದೊಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ತೆರನಾದ ಪುಸ್ತಕ. ಪದಗಳ ವಿವಿಧ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ರೀತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

೧೯೬೫ ಸುಧಾ ವಾರಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಖಾಯಂ ಆಗಿ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಮುದ್ರಣ ಪ್ರೂಫ್ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಗೆ ಬಂದು ಮರಳಿ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ.ಯ ಮ್ಯಾಗ್‌ಝಿನ್ ಹಾಗೂ ಕಾಲೇಜ್ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಅಂದ ಹಾಗೂ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ.ಯ ಲಾಂಛನ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಕಲಾತ್ಮಕ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು ಡಾ।। ಡಿ.ಎಸ್. ಶಿವಪ್ಪನವರಿಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಸಾರಾಂಗದ ಎಷ್ಟೋ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಕಟನೆಗಳು ಇವರ ಸಂಪಾದಕತ್ವದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡವು. ಅವರ ಪತ್ರ ವ್ಯವಹಾರ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದುದು. ಕನ್ನಡ ದಲ್ಲಿ-ಆಡಳಿತ ವಿಧಾನ ಕುರಿತು ಅವರ ಪ್ರಬಂಧ- ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಆಡಳಿತದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಜಾರಿಗೆ ತರುವ ಕಳಕಳಿಯ ಲೇಖನಗಳು ಸರಕಾರದ ಪರವಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾದವು.

ಸನ್ಮಾನ: ಅವರ ಅನುಪಮ ನಿಷ್ಠೆಯ ಕನ್ನಡದ ಸೇವೆಗಾಗಿ ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ.ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಘ ಅವರನ್ನು ಆತ್ಮೀಯತೆಯಿಂದ ಸನ್ಮಾನಿಸಿತು. ಬೆಂಗಳೂರು ಐ.ಎಂ.ಎ. ಮಂಗಳೂರು ಐ.ಎಂ.ಎ. ಕೂಡ ಅವರನ್ನು ಸತ್ಕರಿಸಿದವು. ಕಳೆದ ೨೩ರಂದು ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕುವೆಂಪು ಕಲಾಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸನ್ಮಾನಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಆರೋಗ್ಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಮಾತನಾಡುವದಾಗಲಿಲ್ಲ. ''ಕನ್ನಡ ಸೇವೆ-ಮುಂದುವರೆಯಲಿ'' ಎಂಬ ಒಂದೇ ವಾಕ್ಯ ಉಸಿರಿ ಮೌನವಾದರು. ಅವರಿಗೆ ಒಂಟಿತನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೇಸತ್ತು ವಿಸ್ಮೃತಿಯು ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ಹೋಗಿ ನಮಸ್ಕರಿಸಿದಾಗ ಗುರುತು ಹಿಡಿಯಲಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ತುಂಬ ದುಃಖವಾಯಿತು.

ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಅಲೋಪತಿ ವೈದ್ಯಕೀಯಕ್ಕೆ ಸಮಪದಗಳ ಭಂಡಾರ ನೀಡಿ ಜನಬೋಧನೆಗಾಗಿ ಪಂಕ್ತಿಯ ಅಗ್ರಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಅದಮ್ಯ ಚೇತನ ನಮ್ಮಿಂದ ಅಗಲಿತು. ಅವರ ಕೊನೆಯ ಇಚ್ಚೆ-ಮರಣೋತ್ತರವಾಗಿ ದೇಹ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಮುಡಿಪಾಗಿರಲಿ ಎನ್ನುವುದಾಗಿತ್ತು. ಕನ್ನಡ ''ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಹರಿಕಾರ'' ''ವೈದ್ಯ ಶಿವಪ್ಪ''ನವರು ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ದಿನ ನಾನು ತಮಾಷೆಗೆಂದು ಕನ್ನಡದ ರುಜು ಹಾಕಿದೆ. ನಂತರ ಅವರಿಂದ ನನಗೆ 'ಬುಲಾವ್' ಬಂದಿತು.

ಸುಮಾರು ೩೫,೦೦೦ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವೈದ್ಯ ಪದಗಳಿಗೆ ಕನ್ನಡ ಸಮಪದಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ತೆಗೆದು ರಚಿಸಿದ ವೈದ್ಯ ಪದಕೋಶ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ತಪಸ್ಸಿನ ಫಲವಾಗಿ ಬಂದಿದೆ. ಎಳೆಯ ಲೇಖಕರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿರ್ಭಿಡೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ನೀಡಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ●

(ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಿಂದ)

ಬೆರಳು ಚೀಪುವ ಮಕ್ಕಳು

ಮಗುವಿನ ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟಿ

ಇದೆಂಥ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸ ಎಂದು ಹಿರಿಯರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಜಂಡಿಸಿದರೆ, ಬೈದರೆ ಅವರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತೀರದು. ಅಂದರೆ ಬೆರಳು ಚೀಪುವ ಮಗು ಹಿರಿಯರಿಂದ ಬಯ್ಗುಳ ತಿನ್ನುವುದಲ್ಲದೆ ಸಹಪಾಠಿ ಹುಡುಗರಿಂದ ಗೇಲಿಗೀಡಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆಯು ಒಂದು ಓನ್ನಡೆ ಕಾಣಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಸಮಾಧಾನ ಪಡೆಯಲು ಮಗು ಮತ್ತೆ ಬೆರಳು ಚೀಪುವುದಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗುತ್ತದೆ ! ಬೆರಳು ಚೀಪುವ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬಾಧೆಗೀಡಾಗರು.

ಬೇಸರಕ್ಕೀಡಾಗುವ, ತುಂಬ ನಾಚಿಕೆ ಸ್ವಭಾವದ ಮಕ್ಕಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ಬೆರಳು ಚೀಪುವಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಬೆರಳು ಚೀಪದಿ ರುವ ವೇಳೆ ಅದನ್ನು ಹೊಗಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವೂ, ಬೆನ್ನತಟ್ಟುವಿಕೆಯೂ, ನಗುವೂ ಮಗುವಿನ ಮನೋದೃಢತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಟ, ಓದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿರಿ

ಮಗು ಬೆರಳು ಚೀಪುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ ಕೂಡಲೆ ಅದನ್ನು ನಿಂದಿಸತೊಡಗಬೇಡಿ. ಈಗ ನಿನ್ನ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಎಲ್ಲಿದೆ? ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ? ಎಂದು ಹಿತವಾಗಿ ಕೇಳಿರಿ. ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಲೇ ಮಗು ಮತ್ತೆ ಬೆರಳು ಚೀಪದಂತೆ ಆದರಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿರಿ, ಇಲ್ಲವೇ ಬೇರೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮಗು ತೊಡ ಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಆಟ, ಓದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಈಡುಪಾಡು ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಇದು ಇಂಥ ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆತ್ತವರಿಬ್ಬರೂ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಚಿಕ್ಕ ಕುಟುಂ ಬಗಳಲ್ಲಿನ ಮಗುವು ಪ್ರೀತಿಗೆ ಹಾತೊರೆಯುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಡಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆತ್ತವರು, ಹಿರಿಯರು ತೋರುವ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮಗಳು, ಹಲವಾರು ಶಿಶು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರಳು ಚೀಪುವಿಕೆಯೂ ಒಂದು.

ಬೆರಳು ಚೀಪುವುದರಿಂದ ಕೈ ಉಗುರಿನ ಮಣ್ಣು, ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರಿ ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆ ಕೆಡಿಸುವ, ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸುವ ಸಂಭವ ವಿರುತ್ತದೆ ಎಚ್ಚರ.

ಶತಾಯುಷಿ ಮಧುಮೇಹಿ ಚಿರಾಯುವಾಗಲಿ

ದೀಪಾವಳಿ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ ಮುಗಿದು ಮರುದಿನ ಪಾಡ್ಯದ ಶುಭದಿನದಂದು ನನ್ನ ಮಧುಮೇಹ ಸ್ನೇಹಿತ ಹತ್ತು ವರುಷಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಹನ್ನೊಂದರಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಡುತ್ತಾನೆ. ದೀಪಾವಳಿಯ ಸಂಭ್ರಮ ಸಡಗರದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳ ಆಗರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸಂತೋಷದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಮಧುಮೇಹ ನನ್ನಿಂದ ಸಿಹಿಭಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಂಡ.

ಅದಕ್ಕೆ ನನಗೆ ದುಃಖವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನ್ನೊಡನೆ ಸಹಬಾಳ್ವೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಮಧುಮೇಹ ನನಗೆ ಆತ್ಮೀಯ ಮಿತ್ರನಾಗಿ ಈಗ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ನಾನು ಹೇಳಿದಂತೆ ಅವನು ಕೇಳುವ ಬದಲು ಅವನು ಹೇಳಿದಂತೆ ನಾನು ಪರಿಪಾಲಿಸುವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗವೆಂದು ತಿಳಿದಿರುವ ನಾನು ಅದು ಭೀಕರವ್ಯಾಧಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಲ್ಲ. ಅಂಜಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತ ಎಂಬ ಪಟ್ಟ ಪಡೆದಿದೆ. ಮಧುಮೇಹ ನಿಮ್ಮ ''ಎರಡನೆಯ ಅರ್ಧಾಂಗಿ'' ಎಂದು ನನ್ನವಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಚೇಷ್ಟೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸತ್ಯವಿದೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅವಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮುತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸುವೆ. ನನ್ನ ಆಹಾರಪಥ್ಯ-ಸಕ್ಕರೆಯ ಸೇವನೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ನನ್ನ ಪತ್ನಿ ಎರಡನೆಯ ಅರ್ಧಾಂಗಿ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಗಾ ಇಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ತೊಂದರೆ ಹಾಗೂ ಸಹಕಾರ ಎರಡನ್ನೂ ನೀಡುವ ಮಧುಮೇಹ ನನ್ನನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯ ದ್ವೇಷಿ ಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದೆ. ನನ್ನ ನಾಲಗೆ ರುಚಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಬದಲಾಯಿಸಿದೆ. ಈಗಂತೂ ಕಹಿ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕೂಡ ಸಿಹಿಯಾದ ಮನೋಭಾವನೆಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಅಪರೂಪದ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಅದು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದೆ.

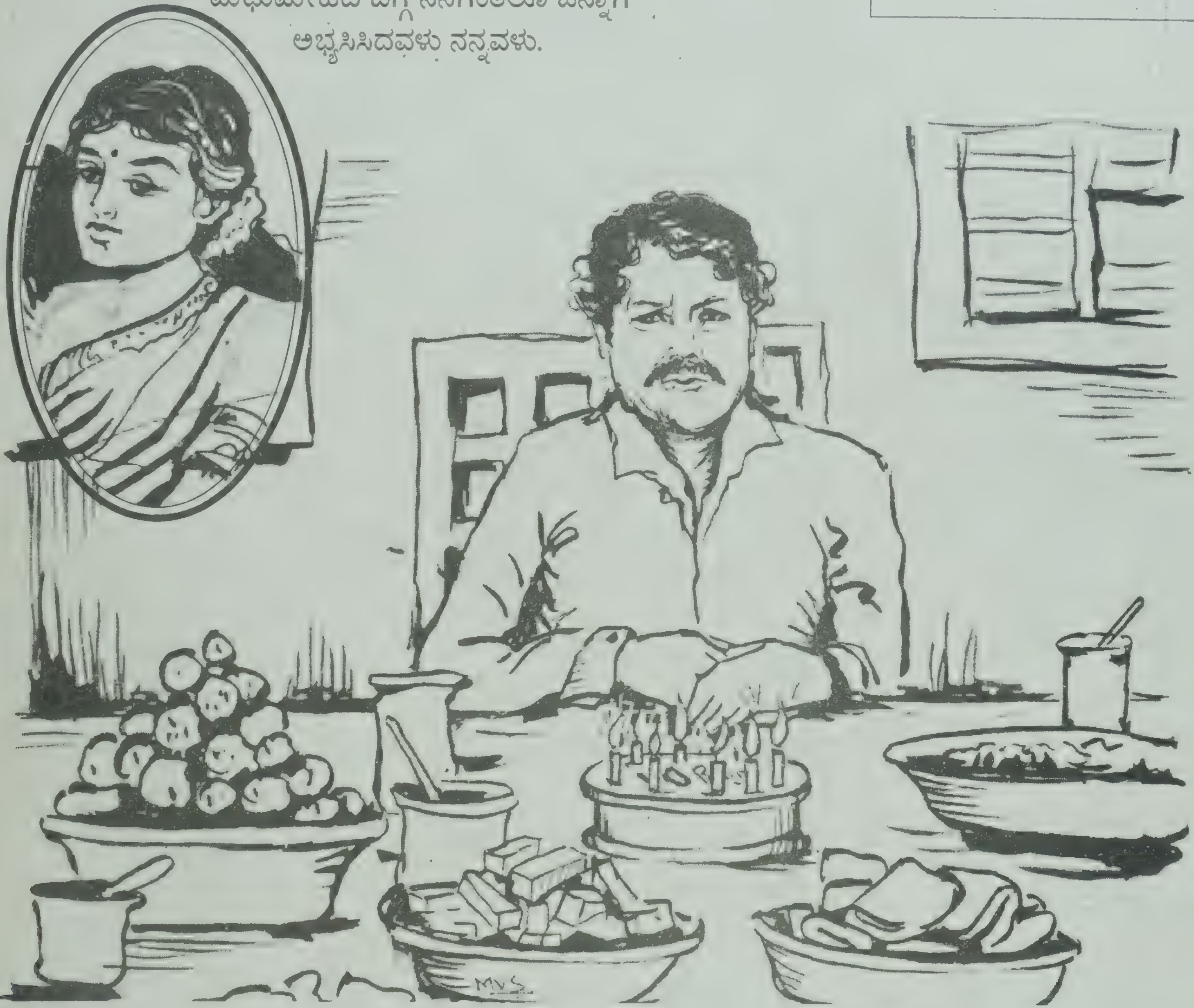
ಸುಮಾರು ಎರಡು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ನನ್ನ ಎರಡನೆಯ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಜನ್ಮವಾದಂದಿನಿಂದಲೂ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ ಮುಂಬಯಿಯ ಕೆ.ಇ.ಓ. ವೈದ್ಯರು ನನ್ನ - ಹಾಗೂ ಪತ್ನಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ತನಿಖಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಂಡು ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ದಿನ ನಿಮಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಸಿಗಬಹುದು ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದರು. ನನ್ನ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದು ನೆನಪಿದೆ. ಸಕ್ಕರೆಯ ಬೆಲೆ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಗಗನಕ್ಕೇರುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಬಂದರೂ ಒಳಿತು ಎಂದು ನಗೆಯಾಡಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ತಾಯಿ-ಸೋದರ- ಸೋದರಿ ಎಲ್ಲರೂ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಾಗಿರುವಾಗ ಈ ಅನುವಂಶಿಕ ಬಳುವಳಿ ನನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟೀತೇ ಎಂದೂ ಸಮಾಧಾನ ತಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಆಗಾಗ ನೀರಡಿಕೆ, ಸುಸ್ತು ಕವಿದಾಗ ಒಮ್ಮೆ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತನ ದವಾಖಾನೆಗೆ ಧಾವಿಸಿದ್ದು ದೀಪಾವಳಿಯ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ ದಿನದಂದು. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತ ಈಗ ಇರುವ ಮಧುಮೇಹದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಸ್ತಿತ್ವ ತೋರಿಸಿದ. ಆದರೆ ಸ್ಫುಟವಾದ ಯಾವ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಬರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಅಪರಿ ಚಿತ ಮಧುಮೇಹದ ಪರಿಚಯವಾಯಿತು. ಆದರೆ ನಾನು ಧೃತಿಗೆಡಲಿಲ್ಲ.

ನನ್ನ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಈಗ ಹತ್ತು ತುಂಬಿದೆ. ನನ್ನ ಯಶಸ್ವಿ ಬಾಳಿನ ನೆನಪಿಗಾಗಿ ದಶಮಾನೋತ್ಸವ ಸಮಾರಂಭವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದೇನೆ. ಸಮಾರಾಂಭದ ಅಂಗವಾಗಿ ಭರ್ಜರಿ ಔತಣಕೂಟ ಏರ್ಪಡಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಉಪಚಾರದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದ ಡಾಕ್ಟರ್ ಮಿತ್ರರಿಗೆ, ಪುಕ್ಕಟೆ ಅನುಭವದ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ ಆಪ್ತ ಬಳಗಕ್ಕೆ, ಕುಶಲೋಪರಿ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿದ ಹಿತೈಷಿಗಳಿಗೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕನಾದ ನನಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಸಾಹಿತ್ಯ ಓದಲು ನೀಡಿದ ಗೆಳೆಯರ ಬಳಗಕ್ಕೆಲ್ಲ ಸಿಹಿಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಸಮೀಚಿನವಾಗಿ ಉಣಬಡಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಕಹಿಯಾದ ಸಕ್ಕರೆ

ಮಧುಮೇಹಿ ರೋಗದ ದಶವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಂಕಟಹರಣ ಶ್ರೀ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣನಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ರಹಿತ ಪ್ರಸಾದ ನೈವೇದ್ಯವನ್ನು ಮಾಡ ಹೊರಟರೆ ನನ್ನವಳು ಮೂಗು ಮುರಿಯುತ್ತಾಳಲ್ಲ! ನಮಗಿರದ ಚಪಲ ನಮ್ಮ ಅಧಿದೇವತೆಗೆ ಏಕೆ ?

● ಡಾ।। ವಸಂತ ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಮಧುಮೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗಿಂತಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದವಳು ನನ್ನವಳು.



ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯೊಡನೆ ಕುಶಲೋಪರಿ

ಇನ್ನಿತರರಿಗೆ ಕಹಿಯಾಗದಿರಲಿ ಎಂಬ ಹಾರೈಕೆಯೊಡನೆ ನನ್ನ ಭರ್ಜರಿ ಪಾರ್ಟಿ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮಧುಮೇಹದ ಕಾಳಜಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಂದು ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಲಿರುವೆ.

''ಡಾಕ್ಟರರೇ ನಿಮಗೇಕೆ ಮಧುಮೇಹ'' ಎಂದು ಕೇಳಿದ ಹಿತಚಿಂತಕರಿಗೆ ''ಯಾಕ್ರಿ ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ರೊಳಗೆ ಜಮಾ ಹಿಡಿದಿಲ್ಲ'' ಎಂಬ ನನ್ನ ಮಾರುತ್ತರ ಕೇಳಿದವ ತೆಪ್ಪಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ನನ್ನ ಮಧುಮೇಹ ನಯ ವಂಚಕನು ಅಲ್ಲ, ಮಾರಿಯೂ ಅಲ್ಲ. ನೀವು ಅವನನ್ನು ಪಥ್ಯ ಎಂದು ಪಾಲಿಸಿ ಪೋಷಿಸಿದರೆ ಅವ ಅತ್ಯಂತ ನಯವಿನಯಿ. ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆತನ ಇನ್ನೊಂದು ಆಪ್ತ ಮಿತ್ರ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವನು ಹೇಳಿದಂತೆ ಇವನು ಕೇಳುವನು.

ನನ್ನ ಮಧುಮೇಹ ಯಶಸ್ವಿ ಜೀವನದ ಶ್ರೇಯಸ್ಸಿನ ಸಿಂಹ ಪಾಲು ನನ್ನ ಅರ್ಧಾಂಗಿಯದು. ಅವಳ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಫಲವಾಗಿ ಅಡುಗೆಯ ಮನೆಯ ಸಕ್ಕರೆಯು ಮೂಲೆಗುಂಪಾಗಿದೆ. ಮಧುಮೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದವಳು ನನ್ನವಳು. ಎಲ್ಲ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಜಾಲಾಡಿಸಿದರೂ ಹಳೆಯ ಪೇಷೆಂಟ್ ಹೊಸ ಡಾಕ್ಟರರಿಗಿಂತ ಅನುಭವಿ ಎಂದೂ ಮನಗಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ಮಧುಮೇಹಿ ಒಂದೊಂದು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಪಾಠವೇ ಸರಿ ಎಂದೂ ಖಚಿತವಾಗಿದೆ.

ಮಧುಮೇಹ ದಶವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವದಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಅಧಿದೇವತೆ ಹಾಗೂ ಸಂಕಟ ಹರಣ ಶ್ರೀ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಪೂಜೆ ಇಲ್ಲದೆ ನಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಸಕ್ಕರೆ ರಹಿತ ಪ್ರಸಾದ ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂದೂ ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಕಾರಣ ನಮಗಿರದ ಚಪಲ ನಮ್ಮ ಅಧಿದೇವತೆಗೆ ಏಕೆ? ಎಂದು ನನ್ನವಳ ಮುಂದೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದಾಗ ನಿಮ್ಮದು ಇಲ್ಲದ ವಿಚಾರವೆಂದೂ ಮೂಗು ಮುರಿದಳು. ತನ್ನ ಅಸಮ್ಮತಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾಧಿಯ ಕೋಪದ ಶಾಪ ದೇವರಿಗೇಕೆ ಎಂದುಕೊಂಕು ನುಡಿದಳು.

ಈ ಸಮಾರಂಭದ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿ ಯಾರು ಗೊತ್ತೆ? ಇದನ್ನು ಮೀಟಿಂಗ್ ಕರೆದು ಒಮ್ಮತದಿಂದ ಅಥವಾ ಗುದ್ದಾಡಿ ಠರಾಯಿಸಿದ್ದಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಬರವಿರುವಾಗ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ತೆರನಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದೇ ಅವಕಾಶಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅವರು. ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ನನ್ನ ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಧಿಕಾರವಾಣಿಯಿಂದ ಮಾತನಾಡಿ ತಲೆಕೊರೆಯುವ ಶ್ರೀಯತರು ನಿವೃತ್ತರು. ಮೊದಲು ಶಿಕ್ಷಕವೃತಿ ವಿವಿಧ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಧಂಬರ್ಧ ಓದಿ ಅರೆಬೆಂದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ-ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ತಲೆ ಕೊರೆಯುವ ಇವರ ಚಟದ ತೀಟಿಯವರು. ಇವರಿಗೆ ಕಿತಾಪತಿಯೆಂದು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಧುಮೇಹಿ ಸಿಕ್ಕರಂತೂ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಆನಂದ. ಇವರದು ಆಲೋಪಥಿಯೂ, ಹೋಮಿಯೋಪಥಿಯೂ ಅಲ್ಲ. ಎದುರು ಬಂದರೆ ದಾರಿ

''ಮಧುಮೇಹ ನಿಮ್ಮ ಎರಡನೆಯ ಅರ್ಧಾಂಗಿ'' ಎಂದು ನನ್ನವಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಚೇಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸತ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

ಬದಲಿಸಿ ಬೇರೆಡೆಗೆ ಸಾಗುವ ನಾನು, ಇವರನ್ನು ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಅಂದು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಮಧುಮೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಮೃದು ಭಾವನೆ ಬಂದಿದ್ದು ಮಾಜಿ ಸಚಿವ ಹುಲ ಕೋಟಿಯ ಹುಲಿ ಶ್ರೀ ಕೆ.ಎಚ್.ಪಾಟೀಲರನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ. ದಿನಾಲು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಅವರು ಎಡೆಬಿಡದೆ ರಾಜಕೀಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಉತ್ಸಾಹಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಗಿದ್ದರು. ಮಧುಮೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವಿದ್ದ ಅವರು ಅದು ಹೇಗೆ ಮಣಿಯಬಲ್ಲದು ಎಂದೂ ನಾನು ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದು ಮನದಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಅಚ್ಚಳಿಯದೇ ಉಳಿದಿದೆ. ಅದರ ಕಠೋರತೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಇನ್ನೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದ್ದೆ. ದವಾಖಾನೆಗೆ ಹೋದ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭ. ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ಅತ್ಯಂತ ದಯನೀಯ ದನಿಯಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದ ನನ್ನ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ ಯಾವಾಗ ಹೋಗುತ್ತೈತಿ? ಖಾರದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಡಾಕ್ಟರರು ಹೇಳಿದರು. ''ನೀ ಯಾವಾಗ ಹೋಗತಿ ಆವಾಗ ನಿನ್ನ ಜಡ್ಡು ಹೋಗತದ'' ಎಂದು ಅಂದಾಗ ಕಣ್ಣೀರು ತಂದ ರೋಗಿ ಪಿಳಿಪಿಳಿ ಕಣ್ಣು ಬಿಡತೊಡಗಿದ. ಈ ಮಾತು ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಳಿಸಿದರೂ ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅವಿತುಕೊಂಡಿರುವ ಗುಪ್ತರಾಕ್ಷಸ ಎಂಬ ಮಾತಿಗೆ ಹಲವಾರು ರೋಗಿಗಳೇ ಸಾಕ್ಷ್ಯ ಚಿತ್ರಗಳಾಗಿರುವಾಗ ಈ ಮಾತು ಮತ್ತಷ್ಟು ನಿಜವೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಹಾಗೂ ನರಗಳ ಜಾಲವನ್ನು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ ಕಬಳಿಸುವ ಮಧು ಮೇಹಿಗಳು ದೃಷ್ಟಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಕತ್ತಲೆಯ ಕೂಪದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸೋಂಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಯಮಸದನಕ್ಕೆ ಕೆಲವರನ್ನು ಅಟ್ಟಿಯಾಗಿದೆ. ನರಗಳ ವಿಕಾರಗಳಂತೂ ವಿರೂಪ ತಂದಿವೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಾಂತ ಗಳು ನನಗೆ ಭಯ ತಂದು ಅದರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಬಗ್ಗೆ ಆತ್ಮೀಯ ಭಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟಿಸಿ ಸ್ನೇಹಿತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿವೆ. ಅತಿಯಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಅತೀ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ. ಅತಿಯಾದ ಹಸಿವುಗಳ ಅತೀಯಾದ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ನನಗಂತೂ ಈಗ ಅವು ದೂರ ಉಳಿದಿವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನನಗಿರುವ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಲಕ್ಷಣಿಕ ಸಮೂಹಗಳು ಅಪರಿಚಿತವೆನಿಸಿವೆ. ಯಾರಾದರೂ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರು ಕೂಡಲೇ ಆಪ್ತಸ್ನೇಹಿತನಾಗುತ್ತಾರೆ. ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರ ವಿಚಾ ರವಿನಿಮಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಉಭಯ ಕುಶಲೋ ಪರಿ. ನನ್ನ ಮಧುಮೇಹದ ಇತಿಗತಿಗಳು ಅವರೊಡನೆ ಮಾತಾಡಿದಂತೆ ಅವರದೂ ಪಟ್ಟಿಯೇ ಇದೆ. ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನ. ಮಧುಮೇಹದೊಡನೆ ನಾನು ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯಿಂದ ಇರುವಾಗ ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯಿಂದ ಇರಲು ಬಿಡುವರೆ? ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮನುಷ್ಯನೊಬ್ಬನ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿಗೆ ನೋವು ಉಂಟಾಗಿ ಕಾಲೇ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಿದರೆ, ಉದಾಹರಣೆ ಸಹಿತ ಹೇಳುವ ಗೆಳೆಯರಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಮಧುಮೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ತೋರುವ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಭಯ ಎಂದೆನಿಸಿದರೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತಂತೂ ಸರಿ. ಅನ್ನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಜೋಳದ ನುಚ್ಚನ್ನೆ ತಿನ್ನಿ ಎಂದು ಹಿತವಚನ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಉಸುರುವ ಹಿತೈಷಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುವ ಸರ್ಜನ್‌ರೊಬ್ಬರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕುಸಿದು ಅಸುನೀಗಿದ ದೃಷ್ಟಾಂತವನ್ನು ಸಾದರ ಪಡಿಸುವ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಹಿತಕರ ಪಥ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನೀಡಿದ ಸಾಹಿತ್ಯಾಸಕ್ತರಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಿಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಖಾಸ ಆಮಂತ್ರಣ. ಎಂತಹ ಅಹಿತ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಮಧುಮೇಹ ಕುರಿತು ಕೇಳಿದರೂ ಮೊದಲು ಮಿತ್ರ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಆತನ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳ ಕುರಿತು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆತನ ತಕರಾರು ಇರದಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಾಗವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ.



ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಇಂದಿಗೆ ೭೫ ವರ್ಷಗಳಾಗುತ್ತಾ ಬಂದವು.

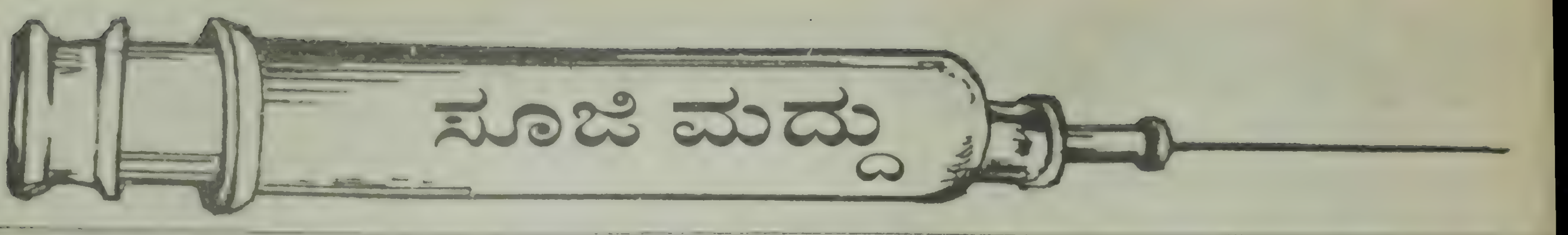
ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಸಂಸ್ಕರಣ ಸಂಪುಟ ಹೊರ ತರದಿದ್ದರೆ ನನ್ನ ಸಮಾರಾಂಭ ಅಪೂರ್ಣ. "ಶತಾಯುಷಿ ಮಧುಮೇಹಿ ಚಿರಾಯುವಾಗಲಿ" ಎಂಬ ಅನುಭವ ಪೂರ್ಣ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿಸಿ ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದೇನೆ. ಸಂಸ್ಮರಣ ಸಂಪುಟವನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರ ನೇತಾರ ಅಟಲಜಿಯವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಬಿ.ಜೆ.ಪಿ. ಪಕ್ಷಕ್ಕೂ ಸೇರಿದವನಲ್ಲ. ರಾಜಕಾರಣ ಎಂದರೆ ನನಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸೀಗೇಕಾಯಿ ಸಂಬಂಧ ಆದರೆ ನಾನು ಮಧುಮೇಹ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವನು. ಅಟಲಜಿಯವರು ಮಧುಮೇಹ ದೊಡನೆ ಕೂಡ ಸಹ ಬಾಳ್ವೆ ಮಾಡಿದ ಧನ್ಯಜೀವಿ. ಇಂದಿಗೂ ಅವರು ಚೈತನ್ಯಶೀಲರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಕನ್ನಡದ ಖ್ಯಾತಲೇಖಕಿ ಗೀತಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಅಕ್ಕ ಡಯಾಬೇಟಿಕ್ ಕೋಮಾ ಹಂತಕ್ಕೂ ಹೋಗಿ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಪಡೆದು ನಂತರ ಅನೇಕ ವರುಷಗಳ ಕಾಲ ಬಾಳಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದರು. ಅವರಿಗೆ ಭಾವಪೂರ್ಣ ಶ್ರದ್ಧಾಂಜಲಿಯ ಲೇಖನವೊಂದನ್ನು ಬರೆಯಲಿರುವೆ. ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಹೆದರಿ, ಇಲ್ಲಸಲ್ಲದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಲ್ಲಿ ಭೂತಕಾರವಾಗಿ ಬೆಳಸಿ ಭಯದ ಭೂತ ಎಂದರೇ ಇಹಲೋಕ ತ್ಯಜಿಸಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯೊಂದನ್ನು ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಿದ್ದೇನೆ. ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಆಗುವ ಅನಾಹುತಗಳ ಸಾದಿಲ್ವರ ಪಟ್ಟಿ ಕೂಡ ಇದರೊಡನೆ ಸೇರಲಿದೆ. ಜನರು ಉಪದೇಶವನ್ನು ಕೊಡುವಂತೆ ಧಾರಾಳ ವಸ್ತು ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಮಧುಮೇಹಿ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಕೂಡಲೇ ಉಪದೇಶ ಪರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಪುಕ್ಕಟೆಯಾಗಿ ನೀಡಿದ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಈ ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಜಾಂಬಳ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಿರಿ. ಅದು ಬಲು ಹಿತಕಾರಿ. ಹಾಗಲಕಾಯಿ ರಸ ರಾಮಬಾಣ ಎಂದು ಉಪದೇಶಿಸಿದ ಬಾಬಾಗೌಡರನ್ನೂ, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದ ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಬೇವಿನ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯಿರಿ ಎಂದು ಹೇಳುವ ವೈದ್ಯ ಮಿತ್ರ, ಡಾ.ಜೋಶಿ, ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಉಪಕಾರ ಖಾತರಿ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಡಾ.ಗೋಪಾಲ, ನಾಟಿ ಔಷಧ ಮೇಲು ಎಂದು ಹೇಳುವ ಹಸನಸಾಬ್ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ವಿಶೇಷ ಆಮಂತ್ರಣ. ಈ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಅನುಭವದ ಸುರಳಿ ಬಿಚ್ಚುವೆ. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಜೋರಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದಿರುವೆ ನನಗೆ ನಾನೇ ಗುರು ಎಂದು. ಏನೇನೋ ತಪ್ಪು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳುಗೆಡಹಿ ಪರಂಧಾಮಗೈದವರ ವೃತ್ತಾಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ, ರೋಗಚಿಂತೆಯ ಇಂದಿನ ವಾದ ಬೆಳಕಾಗಲಿ ಎಂದೂ ವಾದಿಸಿ ನನ್ನ ಉಪನ್ಯಾಸ ಮುಗಿಸುವೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಕೊಟ್ಟು ಮಾತನಾಡುವೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ನಾನು ವೈದ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕ ಹಾಗೂ ನನಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರ್ಹತೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗಿಲ್ಲ.

ರೋಗಿಯಾದ ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ವರುಷಗಳವರೆಗೆ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ, ಆಹಾರಪಥ್ಯದ ಹಿತಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನಿಗಾ ಇರಿಸಿದ ನನ್ನ ಶ್ರೀಮತಿಯೇ ಈ ಸಮಾರಂಭದ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಹೊಣೆ ಹೊತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಆಹಾರವೇ ಸೂಕ್ತ, ಹಿತಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಗತ್ಯ. ಡಾಕ್ಟರರು ವಿಧಿಸಿದ ಔಷಧ ಸೇವನೆ ಪ್ರಮುಖ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅವಶ್ಯಕ. ಅಲ್ಲದೆ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಏರಿದರೆ ಆಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಾಗಾಗಿ ಇಳಿದರೆ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸಮಾರಂಭದ ಗೃಹದಲ್ಲಿ ಢಾಳ ಅಕ್ಷರಗಳಿಂದ ಬರೆಯಿಸುವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹದ ರಾಮಬಾಣ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸಂಶೋಧಿಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ ಬ್ಯಾಂಟಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಬೆಸ್ಟರ ಭಾವ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ವೇದಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ತೂಗುಹಾಕಿ ಗೌರವ ಸಲ್ಲಿಸುವೆ. ಬ್ಯಾಂಟಿಂಗ್ ಗುರು ಬೆಸ್ಟ್ ಶಿಷ್ಯರೆಂದು ಹೇಳಿ ಗುರುಶಿಷ್ಯರ ಅನ್ಯೋನ್ಯ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸುವೆ.

ಆ ಮಹಾನ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಇಂದಿಗೆ ೭೫ ವರುಷಗಳಾಗುತ್ತ ಬಂದವು. ಕೋಟ್ಯಾವಧಿ ಮಧುಮೇಹಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಅದು ಸಂಜೀವಿನಿಯಾಗಿ ಬಂದಿದೆ. ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮಧುಮೇಹದ ಆಯುಸ್ಸು ಕೂಡ ಹತ್ತು ವರುಷ ತುಂಬುತ್ತಲಿದೆ. ಬನ್ನಿ, ತಾವೆಲ್ಲರೂ ಬನ್ನಿ, ಭರ್ಜರಿ ಸಿಹಿಭಕ್ಷ್ಯಗಳ ಕೂಟದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಿ. ಆದರೆ ತಾವೂ ಕೂಡ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಖಾಸ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸ್ವಾಗತ. ಪಥ್ಯದ ಬಿಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ, ಕೆನೆಮೊಸರು, ಶೇಂಗಾ ಚಟ್ನಿ, ಎಣ್ಣೆ ಬದನೆಕಾಯಿ ನಿಮಗೆ ಗಂಡು ಶೈಲಿಯ ಊಟ ವನ್ನೇ ಬಡಿಸುವೆ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿ ರಬಹುದು.... ಅದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣ ದೀರ್ಘಾನುಭವ ಎಂಬ ಚಿಕ್ಕ ಹೊತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಕಾಣಿಕೆಯಾಗಿ ನೀಡಲಿರುವೆ. ಖಂಡಿತ ಬನ್ನಿ ಮರೆಯದಿರಿ. ದೀಪಾವಳಿಯ ಅಮಾ ವಾಸ್ಯೆಯ ಶುಭದಿನದಂದು. ●





ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸವಾಲು ಹಾಕಿರುವ ನೆಗಡಿಯ ಬಾನಗಡಿಯ ವಿವರ ಇಲ್ಲಿದೆ.



ನೆಮ್ಮದಿ ಕೆಡಿಸುವ ನೆಗಡಿ

ನೆಗಡಿ ಇಲ್ಲವೇ ಶೀತ ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬರುತ್ತದೆಯೇ? ಹಾಗೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಸುಮಾರು ೨೦೦ ಬಗೆಯ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ ನೆಗಡಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಬ್ಬುತ್ತದೆ.

ನೆಗಡಿ ತರುವ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಬಹುಪಾಲು ರೈನೋ (Rhino) ಮತ್ತು ಕರೋನಾ (Corona) ಬಗೆಯನ್ನು ಸೇರಿದವುಗಳಾಗಿವೆ. ವರ್ಷವಿಡೀ ನೆಗಡಿಯ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೂ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶವು ಕಡಿಮೆಯಾದ ಕಾಲದಲ್ಲೇ ನೆಗಡಿ ಬಹುಪಾಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ.

ನೆಗಡಿಗೆ ಬಾಗಿಲು

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿಯಾದರೂ ನೆಗಡಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರನ್ನು ಇದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಐದಾರು ಬಾರಿ ಕೂಡ ಬಾಧಿಸಬಹುದು. ವಯಸ್ಕರಿಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು, ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನೇ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಬೆಳೆಯದಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ನೆಗಡಿಯಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಗಂಟಲು ಹುಣ್ಣು

ನೆಗಡಿ ಒಂದು ಸೋಂಕು ರೋಗ. ವಯಸ್ಕರರಿಗಿಂತ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಡುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಆಗುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಶ್ವಾಸನಾಳದ ದಾರಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜಮಾಯಿಸುವ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದಾಗಿ ಗಂಟಲುಹುಣ್ಣು, ಗಂಟಲುನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕಾಕಸ್ (Strepto coccus)ನಂಥ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದಲೂ ಗಂಟಲು ಹುಣ್ಣು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಪಾರಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಟೆಲಿಫೋನ್, ನಾಣ್ಯ, ಬಾಗಿಲು, ಕುರ್ಚಿ, ಲೋಟ- ತಟ್ಟೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಂಪರ್ಕದ ಮೂಲಕ ಒಬ್ಬರ ನೆಗಡಿ ವೈರಸ್ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಅವನ್ನೆಲ್ಲ ಮುಟ್ಟುವಾಗ ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿದ ಬಳಿಕ ಕೈ ಶುದ್ಧ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಫ್ಲೂ-ನೆಗಡಿ ಒಂದೇ ಅಲ್ಲ

ಹಲವರು ಬಲವಾದ ನೆಗಡಿಯೇ ಫ್ಲೂ ಎಂದು ಬಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೇಂಜಾ ಎಂಬ ಫ್ಲೂ ಮತ್ತು ಕಠಿಣವಾದ ನೆಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಕ ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಗಂಟಲು ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಒಂದೇ ಮಾದರಿ ಇದ್ದರೂ ಎರಡಕ್ಕೂ ಭಾರೀ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆ.

ನೆಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಜ್ವರ ಬರುವ ಅವಕಾಶ ಕಡಿಮೆಯಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ, ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯು ೩೭.೮° ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್‌ಗಿಂತ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಫ್ಲೂ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಮೈಬಿಸಿಯು ೩೯.೪° ಸೆಂ. ಮುಟ್ಟುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಇನ್ನೂ ಏರಬಹುದು.

ನೆಗಡಿಯಾದಾಗ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುವುದರೊಂದಿಗೆ ನಿಂತುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಫ್ಲೂ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣೆವೆಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರೊಡನೆ ಕಾಲು, ಬೆನ್ನುಗಳಲ್ಲೂ ವಾತ ತೋರುತ್ತದೆ.

ನೆಗಡಿಗಿಂತ ಫ್ಲೂ ಕಾಟ ಹೆಚ್ಚು ದಿನದ್ದು. 'ಫ್ಲೂ'ನಿಂದ ಬರುವ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ಜ್ವರ, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಾದವರನ್ನು ತುಂಬ ಬಲಹೀನರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹೃದಯರೋಗ, ಮೂತ್ರ ಕೋಶಗಳ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ಏಡ್ಸ್ ಉಳ್ಳವರೂ ಇದರ ಬಾಧೆಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ.

ನೆಗಡಿಗೆ ಕಾರಣ ವೈರಸ್

ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ನೆಗಡಿ ತರುವ ವೈರಸ್‌ಗಳು ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್‌ಗಳು ದೇಹ ದೊಳಗೆ ಬಲಿಯಲು ಹೆಚ್ಚು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ನುಸುಳುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಅವಕಾಶವಾದಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಇವು ಸೈನೆಸಿಟಿಸ್ (Sinusitis), ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ (Bronchitis), ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ಬಾಧಿಸಬಲ್ಲ ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್ (Meningitis), ಕಿವಿಗವ್ವಿಕೆ, ಅಸ್ತಮಾ, ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ, ಹೃದಯಬಾವು ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ತೀವ್ರವಾದ ನೆಗಡಿಯೊಡನೆ, ನೋವಿನೊಡನೆ ಕೂಡಿದ ಕೆಮ್ಮು, ಮುಖ ಮತ್ತು ಕತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಶ್ವಾಸ ಬಿಡಲು, ಆಹಾರ ಉಣ್ಣಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವಂಥ ಭಾವನೆ, ಎಂಜಲಿನೊಂದಿಗೆ ನೆತ್ತರು ಬರುವುದು, ೪೮ ಗಂಟೆಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಮೈಬಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲ ಕೂಡಲೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

ನೆಗಡಿಯು ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಮನೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ, ಹೆಚ್ಚು ಜನರೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕಾದ

ನೆಗಡಿ ಬಂದಾಗ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದರಿಂದ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳ ಸೋಂಕು ಕೆರಳಬಹುದು.

ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು, ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿರುವವರು, ಆಯುಧ ಹಿಡಿದು ಕಾಯುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿರುವವರು ಮೊದಲಾದವರಿಗೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ನೆಗಡಿಗೆ ಆಹಾರ ಔಷಧಿ

ಆವಿ ಶ್ವಾಸಿಸುವ ಮೂಲಕ ನೆಗಡಿಯನ್ನು ತೊಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೇಗೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಲ್ಪನೆಯಿಲ್ಲವಾದರೂ ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

೧) ಬಿಸಿ ಆವಿಯನ್ನು ಮುಖ, ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸಿಸುವಾಗ ಒಳಗೆ ನುಗ್ಗುವ ಬಿಸಿ ಆವಿಯು ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೨) ಇಲ್ಲವೇ ಈ ರೀತಿಯ ಆವಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬಲ್ಲ ಇಂಟರ್‌ಫೆರೋನ್‌ನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ನೆಗಡಿಯನ್ನು ಗುಣ ಪಡಿಸಲು ನಿಖರ ಔಷಧವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೆಗಡಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಾದ ತಲೆನೋವು, ಸಿಂಬಳ ಸುರಿತ, ಸೀನು, ಮೈ ಕೈ ನೋವು ನಿವಾರಿಸಲು ಔಷಧಿಗಳುಂಟು.

ನೆಗಡಿಯನ್ನು ತೊಡೆಯಲು 'ಸಿ' ವಿಟಮಿನ್ ಸೇವನೆ ಸಾಕು ಎನ್ನುವವರಿದ್ದರೂ ಅದೇ ಔಷಧಿಯಾಗಲಾರದು. ಸಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸೇವನೆಯು ನೆಗಡಿಯ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿಯ ವೇಳೆ ಹೆಚ್ಚು ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಬಳಕೆ ಸೂಕ್ತವೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ.

ಸರಾಸರಿಯಾಗಿ ನೆಗಡಿ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶೀತ ತನ್ನ ಸೂಚನೆ ನೀಡಲೇ ಮೂರು ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೈ ಬಿಸಿಯಾಗುವಿಕೆ, ನಡುಕ, ಬೆವರುವಿಕೆ, ಕೆಮ್ಮು ಇತ್ಯಾದಿ ತೋರಿ ನಂತರ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಶೀತದಲ್ಲಿ ಗಂಟಲು ಗೊರಗೊರ, ಶ್ವಾಸಿಸಲು ತೊಂದರೆ, ಸೀನು ಇರುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನಿಂದ ನೀರು ಬರುವಿಕೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಉಗ್ರ ನೆಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ತೀವ್ರವಾದ ಕೆಮ್ಮು ಕಾಣಬರುವುದಲ್ಲದೇ ಫ್ಲೂ ಜ್ವರದಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ.

ಸತುವಿನ ಸತ್ವದ ಜಾದೂ

ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಸತುವಿನ (Zine) ಸತ್ವವು ನೆಗಡಿಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವುದೆಂದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಮೀನು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಡಲಾಹಾರಗಳಿಂದ ಸತುವಿನ ಸತ್ವ ಹೆಚ್ಚು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ದೇಹವನ್ನು ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಕಾಪಾಡುವ ಟಿ-ಸೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಥೈಮೋಸಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ರವಿಸುವಂತೆ ಸತುವು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನೆಗಡಿ ತರುವ ವೈರಸ್‌ಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಸಹ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಷ್ಟು ಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರಲವಕಾಶ ಸಿಗದಂತೆ ನಾವು ತಡೆಯಬೇಕು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಂಪಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅವು ಗಂಟೆಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕಬಲ್ಲುವು.

ಮದ್ದು ಗೋವಿಂದ

ಇನ್ನೊಂದು ಗುಟ್ಟು ! ಎಷ್ಟೋ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಬಳಿಕವೂ ನೆಗಡಿ, ಶೀತಕ್ಕೆ ಇದೇ ಮದ್ದು ಎಂಬುದೇನೂ ಇಲ್ಲ; ಇದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳಿವೆ ಯಾದರೂ, ನೆಗಡಿಗೇ ಇದು ಔಷಧಿಯಾಗುವುದೂ ಇಲ್ಲ.

ನೆಗಡಿ ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ. ಸತು ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ, ನೆಗಡಿಯ ಉಗ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಾರಸೆಟಮಾಲ್, ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಮೂಲದವು ಮದ್ದಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಮೂಗು ತಡೆಯನ್ನು ತೊಡೆಯಲು ಹಿಸ್ಟಮಿನ್ ರೋಧಕ (Anti histamines), ರಕ್ತಗಟ್ಟು ರೋಧಕ (Decongestants) ನಂಥ ಮದ್ದು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ನೆಗಡಿಯಾದಾಗ 'ಸಿ' ವಿಟಮಿನ್, ಸತು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ದೇಹದ ನೋವು ತೀರಿಕೆಗೆ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ನೆಗಡಿ ಆದವರು ಆದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ●

ಆಸ್ತಮಾದವರಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಒಲೆ

ಉಬ್ಬಸವು ಗ್ಯಾಸ್ ಸ್ಟವ್‌ನಿಂದ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆಂಬುದು ಒಂದುಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ. ಇದರಿಂದ ಗೃಹಿಣಿಯರೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆ! ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಗ್ಯಾಸ್ ಒಲೆಯಿಂದ ಆದಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿರಿ. ಮೋಟಾರು ವಾಹನಗಳು ಹೊರದೂಡುವ ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ (No_2) ಎಂಬ ನಂಜು ಅನಿಲ ಬಹುಪಾಲು ಆಸ್ತಮಾ, ಉಬ್ಬಸ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಂಶೋಧಿಸಿ, ಸ್ಪಷ್ಟ ಅಪಾಯದ ಮುನ್ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಲಾನ್ಸೆಟ್ (Lancet) ಎಂಬ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪತ್ರಿಕೆಯು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸವಿವರವಾಗಿ ಸಂಶೋಧನಾ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ.

ಹೊರಗಿನ ವಾತಾವರಣದ ಮೇಲಿನ ಗಾಳಿಗಳು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಬಾಧಿಸಬಲ್ಲವೋ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮನೆಯೊಳಗಿನ ಗಾಳಿಯೂ ಬಾಧಿಸಬಲ್ಲದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಸ್ಟವ್‌ಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ (No_2) ಅನಿಲ. ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಸ್ಟವ್‌ಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ (No_2) ಅನಿಲವು ಕಾರಣ. ಇವು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊರ ಬರುತ್ತಿವೆಯೆಂಬುದೂ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಖಚಿತಗೊಂಡಿದೆ.

ಸುದೀರ್ಘ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಸ್ಟವ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ (No_2) ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವರ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ದಾಳಿಯಿಟ್ಟು, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆಸ್ತಮಾವು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಯ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಹೊರದೂಡಲ್ಪಡುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸ್ಪೈರೋಮೀಟರ್ (Spirometer) ನಿಂದ ಅಳೆದಾಗ ಆ ಪ್ರಮಾಣವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗಿಂತ ತುಂಬ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಂತು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವರ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ೧೦೦ (PPB) ಬದಲು ೪೦೦ (PPB) ಇರುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಇಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ (No_2) ವಾಯು ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಸೇರಿಕೊಂಡಿರಲು ಅಡುಗೆ ಇಂಧನಗಳೇ ಕಾರಣವೆಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಈ (No_2) ವಾಯುವು ಉತ್ಕಡಿರ್ಷಕ (Oxidative) ಗುಣದ್ದಾದ್ದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೋಶಗಳ ಬುಡದ ಪರೆ (Membrane) ಗಳನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕೋಶಗಳೊಳಗೆ ಬೇಡದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಕೆರಳಿಕೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ (No_2) ನಂಜು ವಾಯುವು ತಾನಾಗಿಯೇ ಆಸ್ತಮಾವನ್ನುಂಟುಮಾಡದು. ಈ ವಾಯುವು ಸಲ್ಫರ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ (So_2) ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ನಂಜು ವಾಯುವಿನೊಡನೆ ಸೇರಿದಾಗ ಅದರ ಸಾಂದ್ರತೆ (Concentration) ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಭಾರೀ ಸಂಕಟಕ್ಕೀಡು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಲಂಡನ್ ಮತ್ತು ಈಜಿಪ್ಟ್‌ನ ಕೈರೋ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ತ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಂಧನಗಳ, ಗ್ಯಾಸ್‌ಸ್ಟವ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಗಿಂತ ವಿದ್ಯುತ್ ಸ್ಟವ್‌ಗಳು ಕಡಿಮೆ ಅಪಾಯದವುಗಳಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುರಕ್ಷತೆ ಹೊಂದಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.

ಗ್ಯಾಸ್‌ಸ್ಟವ್ ಬಳಸಬೇಕು ಸರಿ, ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಾಗಬಾರದು. ಅದಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಯಾವುದು ? ಹೆಚ್ಚುಗಾಳಿಯ ಓಡಾಟವಿರುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್‌ಸ್ಟವ್ ಬಳಕೆ, ನಂಜುವಾಯುವಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಒಂದಷ್ಟು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕಾದುದನ್ನು ಸ್ಟವ್ ಹಚ್ಚಿ ಇಟ್ಟು ಹಚ್ಚುವುದು ಸೂಕ್ತ. ತೊಳೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಅಡಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿತ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸ್ಟವ್‌ನಿಂದ ಆದಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕು. ಅಡುಗೆಯ ರುಚಿಯೊಂದಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಮಸಿ ಬಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಅದೂ ನಂಜು ಅನಿಲ ಮಸಿ ನಿಮಗೆ ಖಂಡಿತ ಬೇಡ. ●

ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳೂ ತೋರುತ್ತವೆ. ಈ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಕಾಯಿಲೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಗುಣವಾಗದು. 'ನನಗೇನೂ ಆಗಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನೋವ್ಯಾಧಿಗೂ, ದೇಹ ರೋಗಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲವೆಂದೇ ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ. ಇದು ತಪ್ಪು. ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ಅದು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದು ಬರಲು, ಇರುವ ಕಾಯಿಲೆ ವೃದ್ಧಿಸಲು, ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಬಲಿಯಲು, ರೋಗದ ಉಗ್ರತೆಯು ತೀವ್ರವಾಗಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಮಿದುಳು ಮೈಯುದ್ಧ!

ಈ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಜನರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಲುಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕರುಳುಹುಣ್ಣು, ಕೀಲುವಾತ, ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆಗಳಿಂದ ಬರುವ ಆಸ್ತಮಾ, ಕೆಲವು ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳು, ಹೃದಯರೋಗಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಬಂಧದ ದೇಹವ್ಯಾಧಿಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಮೊದಲಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಬಿಗಿ, ಮಾನಸಿಕ ಸಿಕ್ಕುಗಳೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭವಾಗಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯ ರೂಪ ತಾಳಿ, ತನ್ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ ಇನ್ನೂ ಬಲಿತು, ಒಂದು ಕೆಡುಕಿನ ವೃತ್ತವೇ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಮಾನಸಿಕ ಹೋರಾಟಗಳ ಮೂಲವನ್ನು ಅರಿತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯತ್ತ ಪಯಣ ಸಾಧ್ಯ.

ಗುಟ್ಟು : ಒಬ್ಬರು ಹೋಟೆಲೊಂದನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಡಿಗಡಿಗೆ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಎಂದು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಮಲಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹೋಟೆಲ್ ವ್ಯವಹಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಆರ್ಥಿಕ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿಗೂ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡರು.

ಇವರ ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಂಡಿತು. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರು ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಿದ್ದುದರಿಂದ ಅವರನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದರು.

ನಿದ್ರಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ (Norco Analysis) ಮಾಡಿದ ಮನೋವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೋಟೆಲ್ ಯಜಮಾನರ ಕಾಯಿಲೆಯ ನಿಜವಾದ ಗುಟ್ಟು ಸಿಕ್ಕಿತು.೧೫ ವರುಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅವರಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ, ೯ನೇ ತಿಂಗಳ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿತು. ಮಗು ಪ್ರೀಮೆಚೂರ್‌ನಂತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಪೂರ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಂಡು ಹುಟ್ಟಿದಂತಿತ್ತಾದ್ದರಿಂದ ಕೆಲವರು ಮದುವೆಗೆ ಮೊದಲೇ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದಾಕೆಯನ್ನು ಮೋಸದಿಂದ ನಿಮಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವರ ಕಿವಿ ಚುಚ್ಚಿದ್ದರು.

ಇದನ್ನು ಕೇಳಿದ ಹೋಟೆಲ್ ಯಜಮಾನರಿಗೆ ಹೋಟೆಲಲ್ಲಿ ಕೂರಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಗಾಗ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಎಂದು ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಹೆಂಡತಿಯ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣಾವಲಿದ್ದರು. ಅದೇ ಮನೋಬೇನೆಯಾಗಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಬಂತು. ಸದರಿ ಹೋಟೆಲ್ ಯಜಮಾನರಿಗೆ ಮನೋವೈದ್ಯರು ಒಂಬತ್ತನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲೂ ಪೂರ್ಣ ಬೆಳೆದ ಮಗು ಹುಟ್ಟುವುದು ಸಾಧ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಮನನ ಮಾಡಿಸಿದರು.



ಹೋಟೆಲ್ ಸಾಹುಕಾರರ ಬೆನ್ನುನೋವು, ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿ ಎಲ್ಲವೂ ಗುಣವಾಯಿತು.

ಇಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸಲು ಪ್ರಸವತಜ್ಞರ 'ಕೇಸ್ ಹಿಸ್ಟರಿ'ಗಳನ್ನು ಆಧಾರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು.

ಒಮ್ಮೆ ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಕಂಡ ಬಳಿಕ ದೈಹಿಕ ಗುಣಕ್ಕಾಗಿ ಔಷಧಿ ನೀಡ ಬೇಕಾಗಿ ಬಂದುದು ತೀರಾ ನಗಣ್ಯವಾದುದಷ್ಟೆ. ಅವರ ವ್ಯವಹಾರವೂ ಮುಂದೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿತು

ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆದರಿದ ಹುಡುಗ

೧೪ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗ. ಎಂಟು ತಿಂಗಳಿಂದ ನಿಲ್ಲದ ವಾಂತಿ, ತಲೆನೋವು, ಎದೆನೋವು, ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಡುವಿಕೆ, ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವಿಕೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ಉದಾಸೀನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಅವನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು.

ನಾನಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಾದವು. ದೈಹಿಕ ರೀತಿಯಾಗಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬರಲಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಔಷಧೋಪಚಾರವೂ ಆಯಿತು. ಆಮೇಲೆ ವೈದ್ಯರುಗಳು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದುಬಿಟ್ಟರು.

ಆದರೆ ಹುಡುಗನಿಗಿದ್ದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಕಡೆಗೆ ಯಾರದೋ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಹುಡುಗನನ್ನು ಮನೋವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರು.

ಹುಡುಗನ ಹೆಸರು ಮೋಹನ. ಆತನನ್ನು ಮತ್ತು ಆತನ ಹೆತ್ತವರನ್ನು ಮನೋವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ವಿಚಕ್ಷಣಾ ತನಿಖೆಗೊಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಮೋಹನನ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮೂಲ ತಿಳಿಯಬಂತು.

ಮೋಹನನ ತಂದೆಯ ಕುಡಿತ, ಆಸ್ತಮಾ ವ್ಯಾಧಿ, ತಾಯಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರಬಹುದೆಂಬ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರ ಸಂದೇಹ, ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣಜ್ಜಿಯ ನಡುವೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಜಗಳಗಳು, ಕುಟುಂಬದ ಆರ್ಥಿಕ ಕುಸಿತ, ತಂದೆ ಮತ್ತು ತಾಯಿ ನಡುವಣ ನಿತ್ಯದ ರಗಳೆಗಳು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮೋಹನನ್ನು ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ದೂಡಿದ್ದವು. ತನ್ನ ಓದಿಗೆ ತೆರೆ ಬಿದ್ದಿತೇ? ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂಬಾಳಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಚಿಂತೆ ಆತನನ್ನು ಕಿತ್ತು ತಿನ್ನುತ್ತಿತ್ತು.

ಮಗ ಮಾಡಿದ ಜಾದೂ

ಇದನ್ನು ಮನೋವೈದ್ಯರು ತಂದೆ ತಾಯಿಯರನ್ನು ಕೂರಿಸಿ ತಿಳಿಹೇಳಿದರು. ಮಗನ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಇಂಥ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದರು. ಕೆಲವು ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಮದ್ದುಗಳನ್ನೂ ನೀಡಿದರು.

ತಾಯಿ ತಂದೆಯರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಡೆದುದರಿಂದ ಮೋಹನನ ತೊಂದರೆಗಳು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಗುಣವಾಗತೊಡಗಿದವು. ಮೊದಲಿಗೆ ವಾಂತಿ ನಿಂತಿತು. ಆಮೇಲೆ ಒಂದೊಂದೇ ತೊಂದರೆಗಳು ಇಲ್ಲವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಆತನದಾಯಿತು.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲೂ ಚುರುಕಾದ ಮೋಹನ ಆ ವರ್ಷ ಮೊದಲ ದರ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಸ್ ಆದ. ತನ್ನಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಂಬಾಳಿಸಿ ಮುನ್ನಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆಯೆಂಬ ಮಾನಸಿಕ ಬಲ ಆತನಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಗೊಂಡಿತು.

ಇನ್ನೊಂದು ಜಾದೂ ಕೂಡ ನಡೆಯಿತು. ಮಗನಲ್ಲಾದ ಬದಲಾವಣೆ ಹೆತ್ತವರ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಅವರೂ ತಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತಿದ್ದಿಕೊಂಡು ಆದರ್ಶ ದಂಪತಿಗಳಾದರು.

ಒಂದು ಸಂತೋಷದ ಸಂಸಾರ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಂಡಿತು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಈ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿ ಕಾಡಿದಾಗ ಅವರನ್ನು ಇನ್ನೂ ಬೈದು ಹಂಗಿಸಿ ತೀವ್ರ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ತಳ್ಳಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುವ ಕೆಲಸ ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕು.

ಬಳಿಕ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಗೆ ಕಾರಣ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಅದನ್ನು ದೂರಮಾಡಬೇಕು. ಹೆತ್ತವರು ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ, ಏನಾದರೂ ಆದಾಗ ''ನಮಗೇನೂ ಆಗಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. •



ಲತಾ ಮಂಗೇಶ್‌ಕರ್

ಒಂದು ಹಾಡು ಇಂಪಾಗಿರಲು ಕಾರಣ ವೇನು ?
ಇಂಪಾಗಿದೆ' ಎಂದರೆ ಅದರ ಧ್ವನಿರಚನೆ
ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ? ಇಬ್ಬರ ಮಾತು ಅಥವಾ ಧ್ವನಿಗಳು
ಭಿನ್ನವಾಗಿರಲು ಕಾರಣವೇನು ?
ಲತಾ ಮಂಗೇಶ್‌ಕರ್, ಎಂ.ಎಸ್.ಸುಬ್ಬಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮತ್ತು
ಪಿ. ಸುಶೀಲಾ ಇವರೆಲ್ಲರ ಧ್ವನಿ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ
ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಧ್ವನಿಶಾಸ್ತ್ರದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಎಂದರೇನು ?



ಎಂ.ಎಸ್.ಸುಬ್ಬಲಕ್ಷ್ಮಿ

ಕೋಮಲ ಕಂಠದ ರಹಸ್ಯಗಳು

• ಆರ್.ಕೆ. ಕುಂದಣಗಾರ್

ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಧ್ವನಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ಹಾಡುಗಾರಿಕೆ. ಹಾಗು ವಾದ್ಯಗಳಿಂದ ಹೊರಡುವ ನಾದ. ಇಬ್ಬರು ಸಂಗೀತ ಹೇಳಿದರೆ ಒಬ್ಬರ ಧ್ವನಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಸುಶ್ರಾವ್ಯವಾಗಿ ಹಾಡಿದರೆ ಕೆಲವರು ಕರ್ಕಶವಾಗಿ ಹಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಹಾಡು ಇಂಪಾಗಿರಲು ಕಾರಣ ವೇನು ? 'ಹೌದು ಇಂಪಾಗಿದೆ' ಎಂದರೆ ಅದರ ಧ್ವನಿರಚನೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ? ಇಬ್ಬರ ಮಾತು ಅಥವಾ ಧ್ವನಿಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿರಲು ಕಾರಣವೇನು ? ಲತಾ ಮಂಗೇಶ್‌ಕರ್ ಮತ್ತು ಪಿ. ಸುಶೀಲಾ ಇಬ್ಬರ ಧ್ವನಿ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಮುಖೇಶರ 'ಮೂಗಿನ ಧ್ವನಿ', ಮಹಮ್ಮದ್ ರಫಿಯ ಕಂಠದ ಧ್ವನಿಗಳಲ್ಲಿ ಏನೋ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಧ್ವನಿ ಶಾಸ್ತ್ರದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಎಂದರೇನು? ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಧ್ವನಿ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಮಾನವ ಕಂಠದಲ್ಲಿರುವ ಅದ್ಭುತ ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವೊಂದು ನಿಗೂಢ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಧ್ವನಿಶಾಸ್ತ್ರದ ಅಲ್ಪಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಧ್ವನಿ ಎಂದರೇನು ?

ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವು ಕಂಪಿಸಿದಾಗ 'ಶಬ್ದ' ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಧ್ವನಿಯು ಜೀವಜಂತುಗಳ ದನಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ದನಿತಂತುಗಳ ಕಂಪನದಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕಂಪನ ಎಂದರೆ ಒಂದು ದಾರಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಭಾರವಾದ ಗುಂಡು ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಓಲಾಡಿದಂತೆ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಕಿವಿಯು 'ಧ್ವನಿ' ಎಂಬ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬೇಕಾದರೆ ವಸ್ತುಗಳು ಕನಿಷ್ಠ ೫೦ ಬಾರಿ ಮತ್ತು ಗರಿಷ್ಠ ೨೦,೦೦೦ ಬಾರಿ ಕಂಪಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ಕಂಪನಾಂಕ (Freguency) ವಸ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಪಿಸಿದರೆ ಉಚ್ಚಸ್ಥಾಯಿಯ (High Pitch) ಅಥವಾ ತಾರಕಮಟ್ಟದ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಶಬ್ದಗಳು ತಾರಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ವಸ್ತು ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಪಿಸಿದರೆ ಧ್ವನಿ ಮಂದ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರ ಕಂಠದ ಧ್ವನಿ ಮಂದ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ, ರಿ, ಗ, ಮ, ಪ, ಧ, ನಿ ಈ ಸಂಗೀತ ಸ್ವರಗಳಲ್ಲಿ 'ಸ' ಮಂದ್ರಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಿ ಉಚ್ಚಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲಿವೆ. ವಸ್ತುಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಕಂಪಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅವುಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಇನ್ನೊಂದು ವಸ್ತು (ಬರಿದಾದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ, ಕೊಳವೆ ಇತ್ಯಾದಿ) ಅನುಕಂಪಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಮ್ಮಿಳಿತ ಕಂಪನ ಅಥವಾ ಅನುಕರಣನ (Resoncence) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವೀಣೆಯ ಬುರುಡೆ, ಗಿಟಾರ್ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೊಳಲಿನಲ್ಲಿನ ಗಾಳಿ ಅನುಕಂಪಿಸಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸ್ವರಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಮಾನವ ಕಂಠದಲ್ಲಿನ 'ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆ' ಹೆಚ್ಚೂ ಕಡಿಮೆ ಕೊಳವೆ ವಾದ್ಯದಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿನ ಧ್ವನಿಪಟವು ನೇರವಾಗಿ ಕಂಪಿಸಿದರೂ ಈ ಬಾಯಿಯಂಗಳು ಸಮ್ಮಿಳಿತವಾಗಿ ಕಂಪಿಸಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ವನಿ ಅಲೆ ಅಲೆಯಾಗಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿನ ಕರ್ಣಪಟಲವನ್ನು ಪುನಃ ಕಂಪಿಸಿ ನಮಗೆ ಧ್ವನಿಯ ಸಂವೇದನೆ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ಈ ಅಲೆಗಳು ನೀರಿನ ಅಲೆಗಳಂತಲ್ಲ. ಅವು ಗಾಳಿ ಒತ್ತಡದ ಅಲೆಗಳು. (Pressure Waves). ನಾವು ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟಿದಾಗ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಶಬ್ದವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದಾಗ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಪರ್ಕದ ಗಾಳಿ ಅದುಮಲ್ಪಟ್ಟು ಅದರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿ ಈ ಒತ್ತಡವು ಸುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಧ್ವನಿ ಎನ್ನುವುದು ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಅಲೆ ಆದರೂ ಮೂಲತಃ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಒಂದು ಸಂವೇದನೆ.

> **ಮಾನವ ಕಂಠದಲ್ಲಿರುವ ಅದ್ಭುತ ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯನ್ನು ಧ್ವನಿಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವೊಂದು ನಿಗೂಢ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.**

ಧ್ವನಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಯಾವುದೇ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸಬೇಕಾದರೆ ಧ್ವನಿಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಸ್ಥಾಯಿ (Potch) ಎನ್ನುವುದು ಮಹತ್ವದ ಲಕ್ಷಣ. ಇದು ಕಂಪನ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಕಂಠದಲ್ಲಿರುವ ಶಬ್ದಕವಾಟವು ಪ್ರತಿ ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಸುಮಾರು ೧೦೦ರಿಂದ ೩೫೦೦ ಬಾರಿ ಕಂಪಿಸಿ ವಿವಿಧ ಸ್ವರಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಸ್ಥಾಯಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲದು.

ಎರಡನೆಯ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಶಬ್ದ ತೀವ್ರತೆ ಅಥವಾ ಗಟ್ಟಿತನ (Loudness) ಇದು ಕಂಪನ ವಿಸ್ತಾರ (Amplitude) ವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ವಸ್ತುವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ತಟ್ಟಿದರೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಕಂಪಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಶಬ್ದ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೂರನೆಯ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಲಕ್ಷಣ ಎಂದರೆ ಧ್ವನಿಯ ಗುಣವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ (Timbre) ಇಬ್ಬರು ಒಂದೇ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದರೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಏನೋ ಭಿನ್ನವಾದ ಗುಣವಿಶೇಷವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಈ

ಗುಣವಿಶೇಷವು ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಆತನದೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅಥವಾ ಒಂದು ವಿಭಿನ್ನ 'ಶರೀರ'ವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಕಿಶೋರ್ ಕುಮಾರ್ ಪಿ.ಬಿ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ್, ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್‌ರ ಕಂಠನಾದಗಳು ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ತೋರಿ ಅವರದೇ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

ಕಂಪನದರ್ಶಿ (oscilloscupe) ಎಂಬ ದರ್ಶಕವು ಧ್ವನಿಯ ಕಂಪನ ರೂಪವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಶಬ್ದವಿಶ್ಲೇಷಕರು ಕಂಪನದರ್ಶಿ ತೋರಿಸುವ ರೂಪದಿಂದ ಧ್ವನಿವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬನ ಧ್ವನಿಗೆ ಆತನದೇ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಕೊಡಲು ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಆ ಧ್ವನಿಯು ವಿವಿಧ ಕಂಪನಾಂಕಗಳ, ಆವರ್ತನಗಳು, ತೀವ್ರತೆಗಳು ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಯೆಂಬ ಅದ್ಭುತ ಯಂತ್ರ !

ಮಾತು, ಶಬ್ದ, ಸ್ವರ ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡುವ ಮನುಷ್ಯನ ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರ್ಯಮಾಡುವ ರೀತಿ ನಿಸರ್ಗದ ಒಂದು ಚಮತ್ಕಾರವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು.

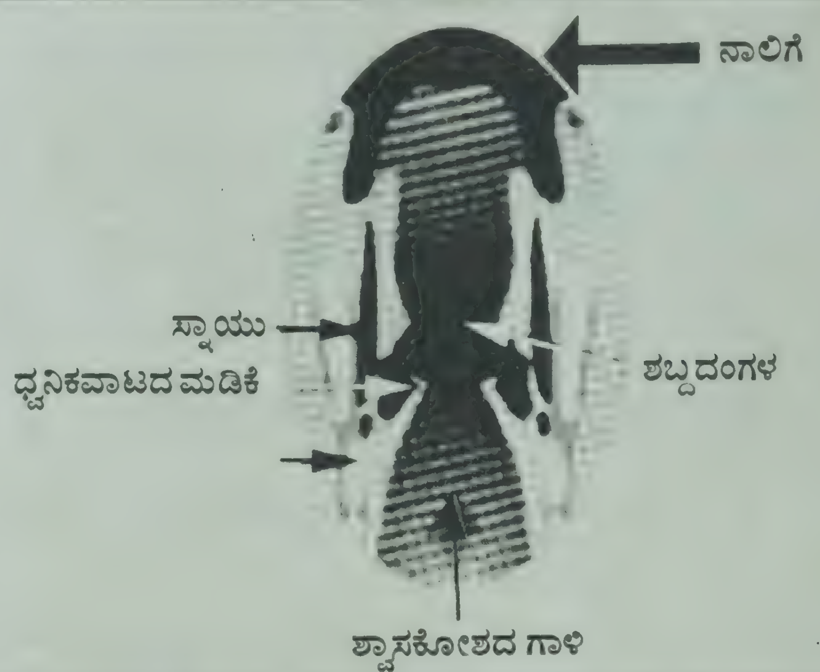
ನಾಲಿಗೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಂಟಲಿನ ಪ್ರವೇಶ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾದ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಧ್ವನಿಕವಾಟದ ಮಡಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. (ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ) ಅದು ಸುತ್ತಲೂ ಇತರ ಸ್ನಾಯುವಿನಿಂದ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಒತ್ತಡದ ಗಾಳಿ ಈ ಕವಾಟದಲ್ಲಿ ತೂರಿಕೊಂಡು ಬರುವಾಗ ಅದು ಕಂಪಿಸಿ ಶಬ್ದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಶಬ್ದದಂಗಳದಂತಿರುವ ಬಾಯಿಯು ಕವಾಟದ ಕಂಪನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅನುಕಂಪಿಸಿ (ಕೊಳವೆ ವಾದ್ಯಗಳಂತೆ) ವಿಶಿಷ್ಟ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದಿಂದ ಬರುವ ಗಾಳಿಪ್ರವಾಹದ ಶಕ್ತಿಯು ಇಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಕವಾಟದ ದ್ವಾರವು ಕಂಪಿಸುವಾಗ ಸರಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತೆರೆಯುವುದು, ಮುಚ್ಚುವುದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. (ಚಿತ್ರ -೨ ಎ)

ಅಥವಾ ಅದು ತಿರುಚಿಕೊಂಡು ತೆರೆಯುವುದು, ಮುಚ್ಚುವುದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. (ಚಿತ್ರ ೨ ಬಿ) ಇಲ್ಲವೆ ಇವೆರಡರ ಮಿಶ್ರಿತವಾಗಿರಬಹುದು. (ಚಿತ್ರ ೨ ಸಿ.) ಶಬ್ದವಿಶ್ಲೇಷಕರು ಫೈಬರ್ ಆಪ್ಟಿಕ್ಸ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಬಳಸಿ ಈ ಕವಾಟದ ಕಂಪನವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆ



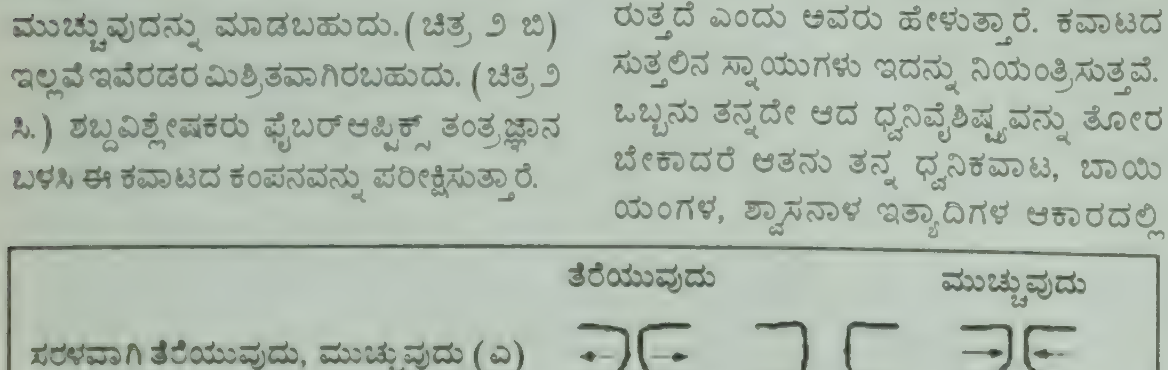
ಉತ್ತಮ ಹಾಡುಗಾರನೆಂದರೆ ಯಾರು ?

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಉತ್ತಮ ಸಂಗೀತಗಾರ ಎಂದರೆ ಯಾರು ? ಆತನಿಗೆ ತನ್ನ ಧ್ವನಿಯ ಸ್ಥಾಯಿ ಮತ್ತು ತೀವ್ರತೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣ ವಿರಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆ.ಎಲ್. ಸೈಗಲ್‌ನಂತಹ ಅರ್ಧ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹಾಡು ಹೇಳುವ ಕಲಾ ಕಾರರಿಗೆ ತಮ್ಮ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಅಂಥವರ ಹಾಡುಗಾರಿಕೆ ಕೇಳಲು ಇಂಪಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಸುಶ್ರಾವ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಒಬ್ಬನ ಹಾಡುಗಾರಿಕೆಯ ಸ್ಥಾಯಿ ವಿಸ್ತಾರದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ನೀಚಸ್ಥಾಯಿ ಮತ್ತು ಉಚ್ಚಸ್ಥಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲ ಇರಬೇಕು. ಕೆಲವರು ಇದನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ಧ್ವನಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಯಂತ್ರವು ಹೆಚ್ಚು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಯಾರಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಯೋವಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿ ಮಾತು ಮತ್ತು ಧ್ವನಿಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿರುವ ಇಂಗೊ ಟಿಟ್ಸೆ ಅವರು ಈ ವಿಷಯದ ಬಗೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ, ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಒಬ್ಬನ ಮಾತಿನ ಸ್ಥಾಯಿಯು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಧ್ವನಿಕವಾಟದ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ, ಉದ್ದ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕವಾಟದ ಸುತ್ತಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಒಬ್ಬನು ತನ್ನದೇ ಆದ ಧ್ವನಿವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವನ್ನು ತೋರಬೇಕಾದರೆ ಆತನು ತನ್ನ ಧ್ವನಿಕವಾಟ, ಬಾಯಿಯಂಗಳ, ಶ್ವಾಸನಾಳ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತಾನೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಬರುವ ಗಾಳಿ ಪ್ರವಾಹದ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅದು ಆತನ ಧ್ವನಿಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಿರಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಧ್ವನಿಕವಾಟವನ್ನು ಒಂದು ತೆಳುವಾದ ತೇವವುಳ್ಳ ಕವಚವು ಆವರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕವಚವು ಹೆಚ್ಚು ದಪ್ಪವೂ ತೇವವುಳ್ಳದ್ದೂ ಆಗಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಪ್ರವಾಹದ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಧ್ವನಿ ಶಕ್ತಿಗೆ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬ್ರಾಸಿಲಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಜಾರ್ಜ್ ಲ್ಯೂಸೆರೊ. ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಧ್ವನಿಕವಾಟವು ಘಾಸಿಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅದರ ಸಮಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆ, ಅಸಮಾನತೆ ಇದ್ದರೆ ಧ್ವನಿ ಕರ್ಕಶವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಇಂಗೊ ಟಿಟ್ಸೆ. (ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಗಂಟಲು ಕಟ್ಟಿದಾಗ ನಮಗೂ ಹೀಗಾಗುವುದಲ್ಲವೆ ?) ಸಂಪೂರ್ಣ ಧ್ವನಿ ಕೊಳವೆಯು ದೊಡ್ಡ ಧ್ವನಿವರ್ಧಕದಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಆವರ್ತ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸ್ವರಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಬಾಯಿಯಂಗಳದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆವರ್ತ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸ್ವರಗಳು ಉಂಟಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಸ್ಪೀಕರಿನ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಗೀತಗಾರರ ಮೆದುಳು ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಆತನಿಗೆ ಅರಿವಾಗದಂತೆ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಸಂಗೀತಗಾರನು ತನ್ನ ಶ್ವಾಸದ ಒತ್ತಡ, ಕತ್ತು, ಗಂಟಲು, ಬಾಯಿಗಳ ಆಕಾರ ವಿಶೇಷಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಸ್ವರಗಳ ಆಳ, ವಿಸ್ತಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಆದಾಗ್ಯೂ ಈ ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರ ಜಟಿಲವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಂತ್ರಜ್ಞರು. ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಧ್ಯಯನ, ಸಂಶೋಧನೆ ಅವಶ್ಯವಿದೆ. ●



ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ತಿನ್ನಬಹುದೇ ?

ಎಲ್ಲರೂ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಸಿಕೊಂಡೇ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಒಳಗಿಂದೊಳಗೆ ಒಂದು ಭಯ ಮಾತ್ರ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ತಿಂದರೆ ಅದು ಬರುತ್ತೆ, ಇದು ಬರುತ್ತೆ ಎಂದು ಹೇಳುವ ವರಿಗೇನೂ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಅದೆಲ್ಲವೂ ನಿಜವಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಕೆಡುಕನ್ನೂ ಮಾಡದು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೆಗಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲ, ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿನ್ನುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯದಿರು ವುದರಿಂದ.

ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಚಮಚ ತೀರಾ ಸಣ್ಣದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿದೆ. ಚೂರು ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮನ್ನು ನಾಲಿಗೆ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದು ಅಲ್ಲಿ ಕರಗಿ ತುಸು ಬಿಸಿಯಾದ ಮೇಲೆಯೇ ನುಂಗಿ. ಮೊದಲೇ ನುಂಗಿದರೆ ಐಸ್‌ನಿಂದ ಗಂಟಲು ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುವ ಸಂಭವ ವಿರುತ್ತದೆ.



ಸೈನೆಸೈಟೀಸ್, ಗಂಟಲು ಹುಣ್ಣು, ನೆಗಡಿ ಇರುವವರೂ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಟ್ರಾನ್ಸಿಲ್ಸ್ ಆಪರೇಶನ್ ಆದ ಕೂಡಲೆ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ತಿನ್ನಲು ವೈದ್ಯರೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿ ಬೆವರು ಸುರಿಸುತ್ತಲಿರುವಾಗ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ತುಸು ದಣಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ತಿನ್ನಿ. ಯಾವಾಗ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ತಿಂದರೂ ತೊಂದರೆಯೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಬೇಕಾದರೆ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ತಿಂದ ಬಳಿಕ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿ ಯಬಹುದು.

ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಸಿಹಿ ಹಲ್ಲಿಗೆ ತೊಂದರೆ ನೀಡಬಹುದು. ತಿಂದ ಬಳಿಕ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ತೊಳೆದು ಕೊಳ್ಳಿ. ಭಾರೀ ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆಲ್ಲರೂ ಬೇಕಷ್ಟು ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಸತ್ವ / ಲವಣಾಂಶಗಳು

ಸೊಪ್ಪುಗಳು	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	ನಾರು	ಕಬ್ಬಿಣ	ಎ ಜೀವಸತ್ವ	ಸಿ ಜೀವಸತ್ವ
೧೦೦ ಗ್ರಾಂ	ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.	ಮೈ..ಗ್ರಾಂ	ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.
ದಂಟು	೨೦೦	೧೦೦	೩.೫	೫.೪೦೦	-
ರಾಜಗಿರಿ	೫೩೦	೨೧೦	೧೮.೪	೧೪.೯೦೦	-
ಚಕೋತ	೧೫೦	೮೦	೪.೨	೧.೭೪೦	-
ಪುಂಡಿ	೧೭೨	೧೦೦	೨.೩	೨.೮೯೮	-
ಬಸಲೆ	೨೦೦	೯೦	೧೦.೦	೭.೪೪೦	೧೦
ಗೋಣಿ	೧೧೧	೧೩೦	೧೪.೮	೨,೨೯೨	೨೯
ಪಾಲಕ್	೬೦	೭೫	೧.೨	೫,೫೮೦	೨೮
ಎಲೆ ಕೋಸು	೩೯	೧೦೦	೦.೮	೧೨೦	೧೨೪
ಕಡ್ಲೆಸೊಪ್ಪು	೩೪೦	೮೦	೨೩.೮	-	-
ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು	೪೪೦	೯೦	೦.೮	೬,೭೮೦	೨೨೦
ಮೆಂತೆಸೊಪ್ಪು	೩೯೫	೧೧೦	೧.೯	೨,೩೪೦	೫೨
ಹನಗೊನೆ	೫೧೦	೮೦	೧.೭	೧.೯೨೬	೧೭
ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ	೧೯೦	೧೧೦	೧೭.೪	೭,೧೮೨	-
ಮೂಲಂಗಿಸೊಪ್ಪು	೩೬೫	೯೦	೧೮.೧	೫,೭೪೨	೮೧
ಹುಣಸೆ ಎಲೆ	೧೦೧	೧೯೦	೦.೩	೨೫೦	೩
ಕೊತ್ತಂಬರಿ	೧೮೪	೧೨೦	೧.೪	೬,೯೧೮	೧೩೫
ಕರಿಬೇವು	೮೩೦	೬೪೦	೦.೯	೭,೫೬೦	೪
ಪುದೀನ	೨೦೦	೨೦೦	೧೫.೬	೧.೬೨೦	೨೭
ವೀಳ್ಯದೆಲೆ	೨೩೦	೨೩೦	೧೦.೬	೫,೭೬೦	೫
ಈರುಳ್ಳಿಗಣೆ	೫೦	೧.೪	೭.೪	೫೯೫	೧೭

ಸಂಗ್ರಹ : ಸ.ನಿಂ.ಬಂದ್ರಕಳ್ಳಿ

ಮೇಕೆಯು ಸಾಕುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಕಾಲ ದಿಂದ ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವುದ ರಿಂದ ಪಳಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬಡಜನರು, ಹಳ್ಳಿಗಾಡಿನ ರೈತರು, ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿರುವ ಬಡ ಜನರು ಮೇಕೆಯ ಹಾಲಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿತು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೇಕೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಉಣಿಸಿ ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಮನಗಂಡಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ನಿದರ್ಶನಗಳಿವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮೇಕೆಯ ಹಾಲಿನ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು ಸೂಕ್ತ.



ಸತ್ವಯುತ ಆಹಾರ ಮೇಕೆ ಹಾಲು

ಡಾ|| ವಿ.ಎಲ್. ಜಯಶ್ರೀ
ಪಶುವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ,
ಕುರಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಂಡಳಿ
ಬೆಂಗಳೂರು-೩

ಮತ್ತು

ಟಿ.ಕೆ. ನಾರಾಯಣ ಸ್ವಾಮಿ
ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು,
ರೇಷ್ಮೆ ಕೃಷಿ ವಿಭಾಗ, ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ,
ಜಿ.ಕೆ.ವಿ.ಕೆ., ಬೆಂಗಳೂರು-೬೫

ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಸಹ ಮೇಕೆಯ ಹಾಲಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮನಗಂಡು ಮೇಕೆಯ ಹಾಲನ್ನು ದಿನವು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಹಾಗೂ ೧೯೩೭ ರಲ್ಲಿ ಭಾರತದೇಶದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತುಕತೆಗಾಗಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿಗೆ ಹೋದಾಗ ತಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಕೆಯನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ದಿದ್ದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯ.

ಮೇಕೆಯನ್ನು ಬಡವನ ಹಸು ಎಂದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨೦ ಮೇಕೆಯ ತಳಿಗಳಿದ್ದು, ಮೇಕೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ೧೦೫ ದಶಲಕ್ಷ (೧೯೮೮) ಇದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲೇ ಮೇಕೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ೩೯ ಲಕ್ಷಗಳು. ಪ್ರತಿ ಮೇಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯು ೫೮-೬೫ ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.ನಷ್ಟಿದ್ದು, ಎಮ್ಮೆಯಲ್ಲಿ ೪೯೦ ಕಿ.ಗ್ರಾಂ ಮತ್ತು ಹಸುವಿನಲ್ಲಿ ೧೭೫ ಕಿ.ಗ್ರಾಂ. ಇದೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಒಟ್ಟು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ೫೨೪ ದಶಲಕ್ಷ ಟನ್ನುಗಳು (ಎಫ್.ಎ.ಓ, ೧೯೮೮). ಮೇಕೆಗಳಿಂದ ಒಟ್ಟು ಹಾಲಿನ ಪೂರೈಕೆ ಯಲ್ಲಿ ಶೇ. ೧.೫ ರಷ್ಟು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹಾಲು ಪೂರೈಸುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇದು ೩ನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ.

ಮೇಕೆಯ ಹಾಲು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಬೆಳ್ಳಗಿರುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಬಿ-ಕೆರೋಟಿನ್ ಕೊರತೆಯಿದೆ. ಆದಕಾರಣ ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಬೆಣ್ಣೆಯೂ ಬೆಳ್ಳಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೇಕೆ ಹಾಲಿನಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

೧. ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಸಾರಜನಕಗಳೂ ಮೇಕೆಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲೂ ಇರುವುದರಿಂದ, ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಮೇಕೆಯ ಹಾಲು ಬಹಳ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ.

೨. ಮೇಕೆಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ತುಂಬಾ ನುಣುಪಾದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಕಣಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಮೇಕೆಯ ಹಾಲು ಕೀಟೋಸಿಸ್ ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ತು ಕಾಯಿಲೆ ರೋಗಿಗಳು ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣು, ಚೈಲೂರಿಯಾ, ಸ್ಟಿಟೋರೀಯಾ, ಹೈಪರ್ ಲಿಪೊಪ್ರೋಟಿನಿ ಮಿಯಾ, ಮೂರ್ಛೆರೋಗ ಇರುವ, ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಮೇಕೆಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಗುಣವೂ ಇದೆ.

೩. ಈ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಎ-ಅನ್ನಾಂಗ, ನಯಾಸಿನ್, ಬಿ-ಅನ್ನಾಂಗ, ಸುಣ್ಣ ಮತ್ತು ರಂಜಕಗಳು ಇವೆ.

೪. ತಾಜಾ ಮೇಕೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿಗಿಂತ (ಶೇ.೭೫) ಕಡಿಮೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಕಲುಷಿತ ಪ್ರಮಾಣ (ಶೇ.೩೮) ಇದೆ.

೫. ಮೇಕೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಭಾರಲೋಹಗಳಾದ ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಕ್ರೋಮಿಯಂ, ತಾಮ್ರ, ನಿಕ್ಕಲ್‌ಗಳ ಕಲುಷಿತ ಪ್ರಮಾಣ ಬೇರೆ ಹಾಲುಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ.

೬. ಮೇಕೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಕರೆಯಬಹುದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲ.

೭. ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ೬ ರಿಂದ ೧೨ ತಿಂಗಳು ಕಳೆದ ನಂತರ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದಾಗ, ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಸಾರಜನಕವನ್ನು ಭರಿಸಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಶೇ. ೮ರಿಂದ ೨೦ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಹಸುವಿನ ಅಥವಾ ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿಕ್ ಆಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಮೇಕೆಯ ಹಾಲಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿಕ್ ಆಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಸಾದವರ ಸಂಖ್ಯೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಸ್ವೀಡನ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರದಂತೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿಕ್ ಆಗಿದ್ದ ೩೦೦ ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದ ಆಸ್ತಮಾ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದೂ, ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲಿನ ಬದಲಾಗಿ ಮೇಕೆ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಶುರು ಮಾಡಿದ ಆರುವಾರಗಳಲ್ಲೇ ಸುಮಾರು ೨೬.೦ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮಾ ವಾಸಿಯಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಬ್ರಿಟನ್ನಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ೧೪೬೦ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. ೯೨ ರಷ್ಟು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿಗೆ, ಶೇ.೩೫ರಷ್ಟು ಗೋಧಿಗೆ, ಶೇ.೨೫ರಷ್ಟು

ಮೀನಿಗೆ, ಶೇ.೧೮ರಷ್ಟು ಮೊಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ, ಶೇ.೧೦ ರಷ್ಟು ಟೊಮ್ಯಾಟೋಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಶೇ.೯ರಷ್ಟು ಚಾಕೊಲೇಟುಗಳಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವ ರೋಗಿಗಳು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದಾಗಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮೇಕೆಯ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆ ಯಲ್ಲಿ ೩೮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ೧೯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ೧ ಲೀಟರ್ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಗೂ ಮೇಕೆ ಹಾಲನ್ನು ೫ ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡ ಲಾಯಿತು. ಮೇಕೆಯ ಹಾಲು ಕುಡಿದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಆಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಕುಡಿದ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಶೇ.೨೫ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಆಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಹಾಲು ಕುಡಿದ ಗುಂಪಿನ ಶೇ.೨೫ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಇದ್ದು, ಮೇಕೆಯ ಹಾಲು ಕುಡಿದ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಎಲುಬುಗಳಲ್ಲಿ ಖನಿಜೀಕರಣ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ೧-ಅನ್ನಾಂಗ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಬಿ,ಬಿ೨, ನಿಯಾಸಿನ್ ಮತ್ತು ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುವುದು ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿ ದಾಗಲೂ ಸಹ ಮೇಕೆಯ ಹಾಲು ಬಳಸಿದ ಇಲಿಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದು, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ತಿನ ತೂಕ ಹಾಗೂ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಮೇಕೆಯ ಹಾಲು ಉತ್ತಮ ಉಪಚಾರವಾಗಿದೆ. ಅಮೆರಿಕಾದ ಟಫ್ಟೆಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮೇಕೆಯ ವಂಶಾವಳಿ ರಚನೆಯನ್ನು ಬದಲು ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಟಿಷ್ಯೂ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಜನಿಕ್ ಆಕ್ಟಿವೇಟರ್ ಎಂಬ ಸಸಾರಜನಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವಸ್ತುವು ರಕ್ತ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆಯೆಂದು ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಔಷಧ ವಸ್ತುವಿಗೆ ೨೨೦೦ ಡಾಲರು ಅಂದರೆ ೭೦,೦೦೦ ರೂ.ಗಳಾಗಬಹುದು.

ಮೇಕೆಯ ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ವಸ್ತುಗಳು ತಂಪಾದ ಹಾಲು, ಮೊಸರು ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಹುದುಗು ಬರುವ ವಸ್ತುಗಳು, ಶೀತಲೀಕರಿಸಿದ ಯೋಗರ್ಟ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್, ಚೀಸ್, ಚಡ್ಡರ್, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ.ಮೇಕೆಯ ಹಾಲನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ''ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲಿನ ಚಡ್ಡರ್ ಚೀಸ್''ನ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮೇಕೆ ಸಾಕಾಣಿಕೆಯು ಸುಲಭ. ಮೇಕೆಯ ಹಾಲಿನಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಅಪಾರ. ಬನ್ನಿ ಮೇಕೆಯ ಹಾಲು ಕುಡಿಯೋಣ.

ಮೆದುಳಿನ ತೂಕಗಳು

ನಂ.	ಹೆಸರುಗಳು	ತೂಕ
೧.	ಮಾನವನ ಮೆದುಳಿನ ತೂಕ	೧೨೫೦ ಗ್ರಾಂ.
೨.	ಆನೆಯ ಮೆದುಳಿನ ತೂಕ	೫೨೦೦ ಗ್ರಾಂ.
೩.	ವ್ಹೇಲ ಮೀನಿನ ಮೆದುಳಿನ ತೂಕ	೭೦೦೦ ಗ್ರಾಂ.
೪.	ಗೋರಿಲ್ಲಾ ಮೆದುಳಿನ ತೂಕ	೦೫೦೦ ಗ್ರಾಂ.
೫.	ಕುದುರೆಯ ಮೆದುಳಿನ ತೂಕ	೦೬೦೦ ಗ್ರಾಂ.
೬.	ಘೇಂಡಾ ಮೆದುಳಿನ ತೂಕ	೦೬೦೦ಗ್ರಾಂ.
೭.	ನಾಯಿಯ ಮೆದುಳಿನ ತೂಕ	೦೧೩೦ ಗ್ರಾಂ.
೮.	ಬೆಕ್ಕಿನ ಮೆದುಳಿನ ತೂಕ	೦೦೩೦ ಗ್ರಾಂ.
೯.	ಇಲಿಯ ಮೆದುಳಿನ ತೂಕ	೦೦೦೪ ಗ್ರಾಂ.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ತಯಾರಿ



ಕೆಲವು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳೇ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ನಿರೂಪಿತವಾದ ಸತ್ಯವಾಗಿದೆ.

೧) ಶೋಕಭರಿತ ಬದುಕಿನ ಹಿನ್ನೆಲೆ.

೨) ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಬಗೆಗೆ ಬರೆದೋ, ಮಾತಾಡಿಯೋ ಇರುವುದು.

೩) ಇದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ರುವುದು.

೪) ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದು.

೫) ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆಗೀಡು ಮಾಡುವ ಮಾನಸಿಕ ಬೇನೆ ಇರುವುದು.

೬) ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಹಿಂಸಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನೋಭಾವ.

ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣ ವೆಂದು ತಜ್ಞರ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ವಿದಾಯ?

• ಡಾ॥ ನಾ.ಸೋಮೇಶ್ವರ

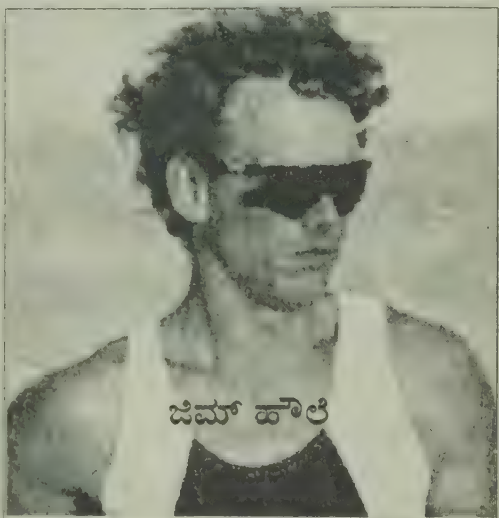
ಏಡ್ಸ್ ಎಂದರೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಮೃತ್ಯು. ಈಗಾಗಲೆ ತನ್ನ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಗೋರಿಯೊಳಗಿಟ್ಟಿದ್ದ ಹೌಲೆಯನ್ನು ಬದುಕು ಅವನನ್ನು ತೆರೆದ ಬಾಹುಗಳಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿ ನಿಂತಿತ್ತು. ಹೊಸ ಔಷಧಗಳು ಅವನನ್ನು ಮೃತ್ಯುದವಡೆಯಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಲಿವೆ. ಏಡ್ಸ್‌ನಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುವ ಹೊಸ ಭರವಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿವೆ. ಇದೊಂದು ಮಹಾನ್ ಕ್ರಾಂತಿ ಯೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ಇದು ಹತ್ತು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆ.

ಶ್ವೇತ ಮುಖ

ಹೆಸರು : ಜಿಮ್ ಹೌಲೆ

ವಯಸ್ಸು : ೩೫

ವಿಳಾಸ : ಸಂಟಾ ಬಾರ್ಬರ,
ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯ; ಅಮೆರಿಕ.


ಜಿಮ್ ಹೌಲೆ

ಇಂದಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ೧೩ ವರ್ಷಗಳು ಹಿಂದೆ (೧೯೮೩) HIV ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾದ. ಈ ಸೋಂಕು ೭ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ (೧೯೮೯) ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಏಡ್ಸ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಯಿತು. ಅವನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು, ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಅವನು ಒಂದು ಅಥವಾ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷ ಬದುಕಬಹುದು ಎಂದು ಭವಿಷ್ಯ ನುಡಿದರು.

ಜಿವಮ್ ಹೌಲೆ ಎದೆಗುಂದಿದರೂ ಹತಾಶನಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆಶಾವಾದಿಯಾಗಿ ಬದುಕನ್ನು ಎದುರಿಸಿದನು. ಅವಿರತವಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡನು. ಅವನ ಮೆಚ್ಚಿನ ಕ್ರೀಡೆ ಟ್ರಯಾಥ್ಲಾನ್ ಮೆರಥಾನ್ ಓಟದಲ್ಲೂ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದನು.

ಜಿಮ್ ಹೌಲೆಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ T- ದುಗ್ಧ ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು!

I. ಕಾವಲು ಪಡೆ

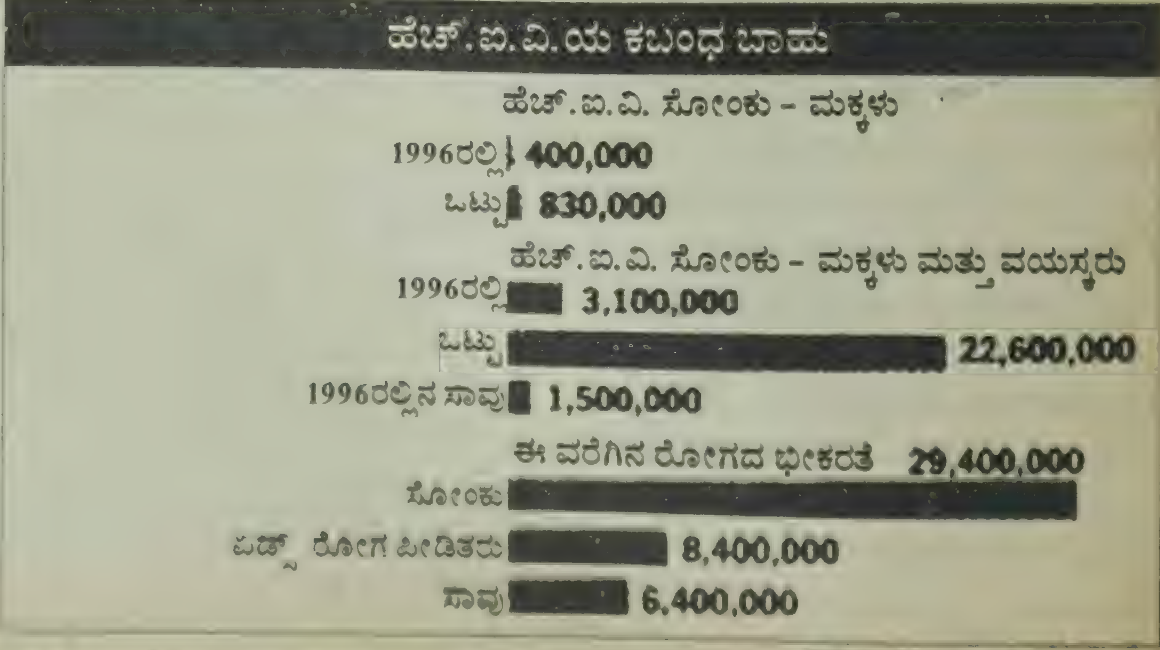
ನಮ್ಮ ದೇಶವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಒಂದು ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲೂ ಒಂದು ಕಾವಲು ಪಡೆಯಿದೆ. ಅದುವೇ ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತ ಕಣಗಳು. ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣ ಎಂಬುದು ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ಹಲವು ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ನೀಡಿರುವ ಸಮೂಹ ಹೆಸರು. ಇವುಗಳ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು, ಅನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ದೇಹದೊಳಗೆ ಉದ್ಭವಿಸುವ 'ಆತಂಕವಾದಿ' ಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದೇ ಈ ಕಣಗಳ ಕಾರ್ಯ. ಈ ಪಡೆಯ ಧ್ಯೇಯ. ಈ ಪಡೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಣವೇ T-ದುಗ್ಧ ಕಣ. ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ೫೦೦-೧೫೦೦/೧ ಘನ. ಎಂಎಲ್ ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಒಂದು ವೈರಸ್ಸು. HIV ಎಂದು ಇದರ ಹೆಸರು (Human immuno defficiency virus) ಮಾನವ ರಕ್ಷಣಾ ಕೊರತೆಯ ವೈರಸ್ಸು) HIV ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯ ಅತಿಮುಖ್ಯ ಕಣವಾದ T-ದುಗ್ಧ ಕಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಒಡಲೊಳಗಿದ್ದ ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ತಿಂದು ತನ್ನ ಸಂತಾನವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ T-ದುಗ್ಧ ಕಣ ತನ್ನ ಸೈನಿಕ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು 'ಮರೆತು' ಜಡವಾಗುತ್ತದೆ. ವೈರಿ ವರ್ಧನಾ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತನಗರಿವಿಲ್ಲದೆ. ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆದಾಗ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ T-ದುಗ್ಧ ಕಣಗಳೆಲ್ಲ ನಾಶವಾಗಬಹುದು. ಆಗ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಸೈನ್ಯವಿಲ್ಲದ ದೇಶವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ಷಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅನಾಥವಾಗುತ್ತದೆ. ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಯಾವ ಕ್ರಿಮಿ ಬೇಕಾದರೂ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಕೇಳುವವರೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ: ಏನನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ದೋಚಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವವರು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸಮಯ ಸಾಧಕ ರೋಗಗಳ ಕೈ ಮೇಲಾದಾಗ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ HIV ಕ್ರಿಮಿ ಇದ್ದರೆ ಆತನನ್ನು ನಾವು 'HIV' ಪಾಸಿಟಿವ್' ಎಂದು ಕರೆ

ಏಡ್ಸ್ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಶಬ್ದ. AIDS ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಅಕ್ಷರಗಳ ವಿಸ್ತೃತ ರೂಪ ಹಾಗೂ ಅದರ ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದವನ್ನು ಹೀಗೆ ಮಾಡಬಹುದು..

A = ACQUIRED = ಆರ್ಜಿತ
I = IMMUNO = ಸೋಂಕು ರಕ್ಷಣೆ
D = DEFFICIENCY = ಕೊರತೆಯ
S = SYNDROME = ಲಕ್ಷಣಾವಳಿ



ಯುತ್ತೇವೆ. ಅವನು ನೋಡಲು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆHIV ಕ್ರಿಮಿಯನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. (T-ದುಗ್ಧ ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಇಳಿದಾಗ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣಾ ಕೊರತೆಯು ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು Immuno Defficiency ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ರಕ್ಷಣಾ ಕೊರತೆಯು ಜನ್ಮದತ್ತವಾಗಿ ಬಂದಿರಬಹುದು. ಅಥವ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಾವೇ ಗಳಿಸಿರಬಹುದು (Acquired) HIV ಕ್ರಿಮಿಯು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ, ಸೋಂಕು ಭರಿತ ರಕ್ತ ಪೂರಣ, ಸೋಂಕುಯುಕ್ತ ಹರಿತ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾರಣ ಇದನ್ನು ನಾವು ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂತಹ ರಕ್ಷಣಾ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಆರ್ಜಿತ ರಕ್ಷಣಾ ಕೊರತೆ (Acquired Immuno Defficiency) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಸಾಧಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ನಾನಾ ರೋಗಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಆಗ ಅನೇಕ ರೋಗ ರಕ್ಷಣಗಳು, ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವೆ. ರೋಗಿಯು ನರಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಹಂತವನ್ನು 'ಆರ್ಜಿತ ರಕ್ಷಣಾ ಕೊರತೆಯ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿ' (A= Acquired, I=Immuno Defficiency S=Syndrome) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

II. ಜೀವ ಚ್ಛವ:

ಜಿಮ್ ಹೌಲೆಯ ದೇಹದಲ್ಲಿದ್ದ T-ದುಗ್ಧ ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಕೇವಲ ೩ ಆಯಿತು. ಆಗ ಅವನ ದೇಹದ ತೂಕ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಇಳಿದಿತ್ತು. ತಲೆಯ ಕೂದಲೆಲ್ಲ ಉದುರಿಹೋಗಿತ್ತು. ಸಮಯ ಸಾಧಕ ಕ್ರಿಮಿಯಾದ ಸೈಟೋಮೆಗಾಲೋ ವೈರಸ್ಸು ಎಂಬುದು ಅಕ್ಷಿ ಪಟಲ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿತ್ತು. ಹೌಲೆಯ ಬಲಗಣ್ಣು ಆರೆಗುರುಡಾಯಿತು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ 'ಕಪೋಸಿ ಸಾರ್ಕೋಮ' ಎಂಬ ಚರ್ಮ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಹ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು.

ಜಿಮ್ ಹೌಲೆಯು ಜೀವಚ್ಛವವಾದನು.

ಪವಾಡ:

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್, ೧೯೯೫:

ಅಮೆರಿಕದ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯನ್ನು ಎರಡು ಹೊಸ ಔಷಧಗಳು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದವು. ನಾರ್‌ವಿರ್ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ವಿನಾರ್ ಎಂದು ಅವುಗಳ ಹೆಸರು. ಇವೆರಡು ಏಡ್ಸ್ ರೋಧಕ ಔಷಧಗಳಾಗಿದ್ದವು. 'ಪ್ರೋಟಿಯೇಸ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ' (Protease inhibitors) ಎನ್ನುವ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದವು.

ಜಿಮ್ ಹೌಲೆಯು ಈ ಹೊಸ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಜಿಮ್ ಹೌಲೆಯ ದೇಹದಲ್ಲಿದ್ದ ೩ T-ದುಗ್ಧ ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ೫ ಆಯಿತು. ೫ ಇದ್ದದ್ದು ೭ ಆಯಿತು. ೭ ಇದ್ದದ್ದು ೧೪ ಆಯಿತು. ದಿನೇ ದಿನೇ -ದುಗ್ಧ

ಏಡ್ಸ್ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ ?

★HIV ಸೋಂಕು /AIDS ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ ನಡೆಸುವ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ.

★ HIV ಸೋಂಕು / AIDS ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡಿದ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ.

★ HIV ಸೋಂಕು / AIDS ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಳಸಿದ ಹರಿತ ವಸ್ತುಗಳು ಉದಾ : ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಸೂಜಿ, ಮುಖಕ್ಷೌರದ ಬ್ಲೇಡು, ಹಚ್ಚೆ ಸೂಜಿ ಇತ್ಯಾದಿ

★ HIV ಸೋಂಕು / AIDS ಹೊಂದಿರುವ ತಾಯಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿಗೆ, ಗರ್ಭ, ಪ್ರಸವ ಅಥವಾ ಪ್ರಸವದ ನಂತರ. ತಾಯಿಯಿಂದಲೇ ಬರಬಹುದು.

ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಜನವರಿ, ೧೯೯೬ರ ವೇಳೆಗೆ ಈ ಸಂಖ್ಯೆಯು೬೯ ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿತು. ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳು ಕಳೆಯುವುದರೊಳಗೆ ಕಣಗಳು ಸಂಖ್ಯೆ ೨೬೦ಕ್ಕೆ ಏರಿತು!

ಎಲ್ಲಿಯ ೩ !..... ಎಲ್ಲಿಯ ೨೬೦ !!....

ಪವಾಡ ಘಟಿಸಿತ್ತು. ಇದನ್ನು 'ಲಾಜರಸ್ ಪರಿಣಾಮ' ಎಂದು ಕರೆದರು.

ಕ್ರಾಂತಿ:

ಜಿಮ್ ಹೌಲೆಯು ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಂಡನು. ತನ್ನ ಕಣ್ಣನ್ನು, ತನ್ನ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ತಾನೇ ನಂಬದಾದನು. ತಾನು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲವಷ್ಟೆ ಎಂದು ತನ್ನನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಚಿವುಟಿಕೊಂಡು ನೋಡಿದನು.

ಆದರೆ ವಾಸ್ತವ ಎದುರಿಗಿತ್ತು.

ಏಡ್ಸ್ ಎಂದರೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಮೃತ್ಯು. ಹೌಲೆಯು ಈಗಾಗಲೆ ತನ್ನ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ತನ್ನ ಗೋರಿಯೊಳಗೆ ಇಳಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದನು! ಆದರ ಕಬಂಧ ಬಾಹುವಿನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಇಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ತಿರುಗ ಮುರುಗಾಗಿತ್ತು.

ಸಾವು ಅವನನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿತು. ಬದುಕು ಅವನನ್ನು ತೆರೆದ ಬಾಹುಗಳಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸಿತ್ತು.

ಜಿಮ್ ಹೌಲೆಯು ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದನು. ಅವನ ಭವಿಷ್ಯವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಸಾವು. ಒಂದು ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಬರುವುದು ಖಚಿತವಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಿರುವಾಗ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಏಕೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಕು. ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗೆಗೆ.... ಮದುವೆ, ಮಕ್ಕಳು, ಮನೆ, ಉದ್ಯೋಗ, ನಿವೃತ್ತಿ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ... ಯಾವುದೂ ತನ್ನ ಪಾಲಿಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದನು. ಸಾವಿನ ಬರವಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದನು.

ಏಡ್ಸ್ ಹೇಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ ?

★ ಮುಟ್ಟುವುದರಿಂದ

★ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವುದರಿಂದ

★ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಡುವುದರಿಂದ

★ ಒಟ್ಟಿಗೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ

★ ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ

★ ತಿಗಣೆ, ಸೊಳ್ಳೆ, ಚಿಗಟ ಕಚ್ಚುವುದರಿಂದ

★ ಕೈ ಕುಲುಕುವುದರಿಂದ

★ ಒಟ್ಟಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ

★ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಸುವುದರಿಂದ

★ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಈಜುವುದರಿಂದ.

ಜಿಮ್ ಹೌಲೆಯಂತೆ ಸಾವಿರಾರು ಅಮೆರಿಕನ್ನರು ಸಾವಿಗಾಗಿ ಕಾದು ಕುಳಿತಿದ್ದರು.

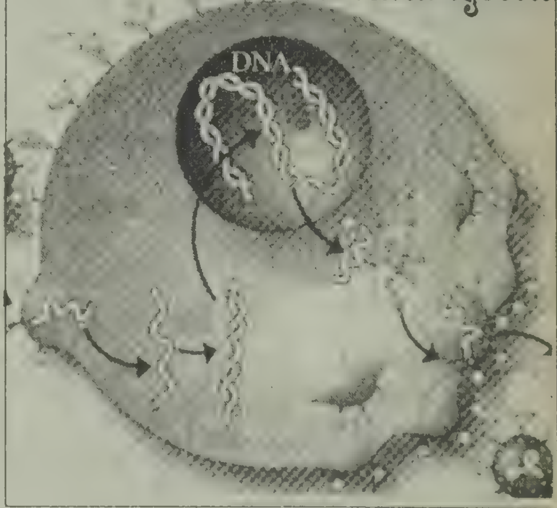
ಆದರೆ ಈ ಹೊಸ ಔಷಧಗಳು ಅವರನ್ನು ಮೃತ್ಯುದವಡೆಯಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಲಿವೆ. ಏಡ್ಸ್‌ನಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುವ ಹೊಸ ಭರವಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿವೆ. ಇದೊಂದು ಮಹಾನ್ ಕ್ರಾಂತಿ ಎನಿಸಿದೆ.

ಜೀವಚ್ಛವಗಳ ಒಡಲಲ್ಲಿ, ಬದುಕಿನ ಉತ್ಸಾಹ ಹರಿಯಲಾರಂಭಿಸಿದೆ!

ಕಿಣ್ವಗಳು:

ಏಡ್ಸ್ ರೋಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ HIV, ಮುಖ್ಯವಾದ ಎರಡು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಒಂದು ಹೊದಿಕೆ. ಎರಡನೆಯದು ಈ ಹೊದಿಕೆಯೊಳಗಿರುವ ಒಂದು ತಳಿ ಸೂತ್ರ. ೯ ವಂಶವಾಹಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಈ ತಳಿ ಸೂತ್ರದ ವಿನ್ಯಾಸ ಅದ್ವಿತೀಯ ! ಬಹುಶಃ ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವುದೇ ಜೀವಿಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ತಳಿಸೂತ್ರ ಇರಲಾರದು !

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ವೈರಾಣು



★ ಮನುಷ್ಯ ಒಡಲನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ HIV, ಸೂಕ್ತ ಬಿಳಿರಕ್ತ ಕಣವನ್ನು (ಉದಾ: Tದುಗ್ಧಕಣ) ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

★ ಬಿಳಿರಕ್ತಕಣದ ಮೈ ಮೇಲಿರುವ ಗ್ರಾಹಕ (Receptor) ಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

★ ನಂತರ RNA ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ತನ್ನ ತಳಿಸೂತ್ರವನ್ನು ಬಿಳಿರಕ್ತಕಣದ ಒಡಲಿಗೆ

ಇಳಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

★ ರಿವರ್ಸ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಕ್ರಿಪ್ಟೇಸ್ (RT) ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಕಿಣ್ವ. ಇದು ವೈರಸ್ RNA ಅನ್ನು DNA ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.

★ 'ಇಂಟಿಗ್ರೇಸ್' ಎನ್ನುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ಕಿಣ್ವ. ಇದು ವೈರಸ್ DNA ಅನ್ನು, ಬಿಳಿರಕ್ತ ಕಣದ DNA ದೊಂದಿಗೆ ಹೊಸೆಯುತ್ತದೆ.

★ ಈಗ ವೈರಸ್ಸಿನ DNA ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣವು RNA ರೂಪದ ತಳಿಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವೈರಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೂ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೊದಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೂ ಸಹ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ.

★ ಪ್ರೋಟಿಯೇಸ್ ಎಂಬುದು ಮತ್ತೊಂದು ಕಿಣ್ವ. ಇದು ಉದ್ದ ಇರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಅಳತೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಈ ತುಂಡುಗಳು RNA ತಳಿಸೂತ್ರದ ಸುತ್ತಲೂ ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಮರಿ HIV ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣದ ಒಡಲಿನಿಂದ ಮರಿ ಬೇರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣವನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಸಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ಹೇಗೆ HIV ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಒಳಗೆ ತನ್ನ ಸಂತಾನವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಸ್ಥೂಲ ವಿವರಣೆ. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

೧. ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳು ವೈರಸ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯ 'ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು'.

೨. ವೈರಸ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ರಿವರ್ಸ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಕ್ರಿಪ್ಟೇಸ್, ಇಂಟಿಗ್ರೇಸ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟಿಯೇಸ್ ಎಂಬ ಕಿಣ್ವಗಳ ಪಾತ್ರ ಅತಿಮುಖ್ಯ.

೩. ಈ ಮೂರು ಕಿಣ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕಿಣ್ವ ಇರದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ವೈರಸ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೪. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಈ ಕಿಣ್ವಗಳನ್ನು ಔಷಧಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಬಹುದು.

ಏಡ್ಸ್ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು ?

★ ಸುಸ್ತು

★ ನಿರಂತರ ಭೇದಿ

★ ಸತತ ಕೆಮ್ಮು

★ ಹದಗಳಲೆ

★ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ

★ ಎಡೆಬಿಡದ ಜ್ವರ

★ ಅತಿ ಬೆವರುವಿಕೆ

ಯಾರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬರಬಹುದು ?

★ ಬಹು ಶಯ್ಯಾ ಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವರು.

★ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು.

★ ಪದೇ ಪದೇ ರಕ್ತವನ್ನು ರಕ್ತೋತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾದವರು.

★ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ದುರ್ವ್ಯಸನಿಗಳು

★ ವೇಶ್ಯೆಯರು, ವಿಟರು.

★ ಅಜಾಗರೂಕ ವೈದ್ಯರು, ದಾದಿಯರು, ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಇತ್ಯಾದಿ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅನೇಕ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು.

VI. AZT :

ಏಡ್ಸ್ ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಮೊದಲ ಔಷಧ AZT. ಸುಮಾರು ೯ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು. ಇದೊಂದು RT ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಔಷಧ. ವೈರಸ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಪ್ರಥಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದು RT ನಿಶ್ಚೇತನದಿಂದ ವೈರಸ್ ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆ ಸ್ಥಗಿತವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳ ನಾಶ ನಿಲ್ಲುತ್ತಿತ್ತು.

ರೋಗ ಪ್ರಗತಿ ಮಂದವಾಯಿತು.

VII. ಮಾಯಾವಿ

ಮಹಾವಿಷ್ಣು ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಟರು ಅವತರಿಸಿದಾಗ, ತಾನು ಭೂಮಿಗೆ ಬಂದು ಅವರನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನಂತೆ. ಆದರೆ ಬರುವಾಗ ಅವನು ತನ್ನ ನಿಜವಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೊಂದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಇದುವೇ ಅವತಾರ. ಅವನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಲ ಬರುವಾಗಲೂ ಒಂದೊಂದು ಹೊಸ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ರಾಕ್ಷಸರಿಗೆ ನಿಜವಾದ ವಿಷ್ಣು ಯಾರೆಂದು ಗುರುತಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. !

HIV ಇಂತಹ ಒಂದು ಮಾಯಾವಿ. ಇದು ತನ್ನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅಪಾರವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದನ್ನು ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆ (Mutation) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. HIV ಮನುಷ್ಯರು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ AZT ಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಧ್ವಂಸ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಬಹಳ ಬೇಗ ಕಲಿತುಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿತು. ಅಜೇಯವಾಯಿತು.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು AZT ಔಷಧವನ್ನು ಅಲ್ಪ ಕಾಲಾವಧಿ ಅಧ್ಯಯನದ ನಂತರ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದ್ದರು. ವಿಸ್ತೃತ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ AIDS ನ ಆಟಾಟೋಪ ತಡೆಯಲಸಾಧ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಾವು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಿಗೆ 'ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು' ಅನುಭವಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. AZT ಔಷಧವು ೬-೧೨ ತಿಂಗಳಿನ ಒಳಗೆ ಜಡವಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಎಷ್ಟೇ ಅಧಿಕ ಡೋಸನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೂ, ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ನಾಲ್ಕು ಅಮೂಲ್ಯ ವರ್ಷಗಳು ಹೀಗೆಯೇ ಕಳೆದುಹೋದವು.

VIII ಮಿಶ್ರಣ :

೧೯೯೦ರ ಆರಂಭ.

ಔಷಧ ಕಂಪನಿಗಳು DDI ಮತ್ತು DDC ಎಂಬ ಎರಡು ಏಡ್ಸ್ ರೋಧಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದವು. ಇವೆರಡೂ RT ಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳಾಗಿದ್ದವು. ೧೯೯೪ರಲ್ಲಿ D4T ಎಂಬ ಹೊಸ ಔಷಧ ಪ್ರವೇಶಿಸಿತು. ೧೯೯೫ರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ 3TC ಎಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ಔಷಧವು ಲಭ್ಯವಾಯಿತು. ಈ ಎಲ್ಲ ಔಷಧಗಳು RT ಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳಾಗಿದ್ದವು.

HIV ಕ್ರಿಮಿಯು AZT ಔಷಧಕ್ಕೆ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಯ ನೆರವಿನಿಂದ ರೋಧಕತೆ (Resistance) ಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಉಳಿದವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಉಳಿದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನೀಡಿದಾಗ ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆಯ ವೇಗ ಅಷ್ಟೇನು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರು

ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

★ ವಿವಾಹೇತರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ನಡೆಸಬೇಡಿ

★ ಬಹು ಶಯ್ಯಾ ಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ

★ ಅನಿವಾರ್ಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ 'ಕಾಂಡಂ' ಬಳಸಿ

★ ಯಾವಾಗಲೂ ಬಳಸಿ ಎಸೆಯುವ ಸಿರಿಂಜು ಉಪಯೋಗಿಸಿ

★ ಅನಧಿಕೃತ ಜನರಿಂದ ಹಚ್ಚೆ ಹೊಯ್ಯಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರಿ

★ ಸ್ವಯಂ ಕ್ಷೌರ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ನಿಮ್ಮ ಕ್ಷೌರ ಸಾಮಗ್ರಿ ಇತರರಿಗೆ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಇತರರನ್ನು ನೀವು ಬಳಸಬೇಡಿ. ಕ್ಷೌರಿಕರು ತಮ್ಮ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ೭೦% ಆಲ್ಕೋಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸುವುದರಿಂದ ಕ್ರಿಮಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನೂ ನಾಶಮಾಡಬಹುದು.

★ ರಕ್ತವನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಿತ ರಕ್ತದಾನಿಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ

★ ನೈತಿಕತೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ

AZT ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟು ನೋಡಿದರು. ಫಲಿತಾಂಶ ಉತ್ತಮವಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಅದರಲ್ಲೂ AZT+3TCಯ ಮಿಶ್ರಣ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ೧೯೯೫ನೆಯ ವರ್ಷವನ್ನು ಮಿಶ್ರಔಷಧಗಳ ವರ್ಷ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಅಲ್ಪ ವಿಜಯದಿಂದ ತೃಪ್ತರಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಎಲ್ಲ ಔಷಧಗಳು RT ಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳಾಗಿದ್ದವು. HIV ಹೇಗೆ AZT ಔಷಧಕ್ಕೆ ರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿತ್ತೋ, ಹಾಗೆ ಉಳಿದ ಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳಿಗೂ ರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಅರಿವಾಗಿತ್ತು. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವೈರಸ್ಸಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಕಾಲವನ್ನು ನೀಡಲು ಸಿದ್ಧರಿರಲಿಲ್ಲ.

ವೈರಸ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮತ್ತೊಂದು ಕಿಣ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಲು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು.

ತತ್ಫಲವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದವು ಪ್ರೋಟಿಯೇಸ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳು !

IX. ಸಹಬಾಳ್ವೆ :

ಡಿಸೆಂಬರ್ ೧೯೯೫. ಪ್ರೋಟಿಯೇಸ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಔಷಧಗಳು ಅಮೆರಿಕದ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದವು.

ಹಾಫ್‌ಮನ್-ಲಾ-ರೋಷೆಯವರು 'ಸಾಕ್ವಿನುರ್' ಎಂಬ ಪ್ರೋಟಿಯೇಸ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಕವನ್ನು ಇನ್‌ವಿರೇಸ್ ಎಂಬ ವ್ಯಾಪಾರಿ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದರು. ಮಾರ್ಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೆರ್ಕ್ ಕಂಪನಿಯವರು ಇಂಡಿನಾವಿರ್ (ವ್ಯಾಪಾರಿ ಹೆಸರು ಕ್ರಿಕ್ಸಿವಾನ್) ಎಂಬ ಔಷಧವನ್ನು, ಅಬಾಟ್ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರೀಸ್ ಅವರು ರಿಟೋನವಿರ್ (ವ್ಯಾಪಾರಿ ಹೆಸರು ನಾರ್‌ವಿರ್) ಎಂಬ ಹೊಸ ಪ್ರೋಟಿಯೇಸ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಒದಗಿಸಿದವು.

ವೈದ್ಯರು ಮಿಶ್ರಔಷಧಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹೊಸ ಹುರುಪಿನೊಡನೆ ಆರಂಭಿಸಿದರು.

AZT+೩TC+ ಪ್ರೋಟೀಯೇಸ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ- ಈ ಮಿಶ್ರಣ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಈ ಔಷಧಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ವೈರಸ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಎರಡು ಹಂತಗಳ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ವೈರಸ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹಠಾತ್ತನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿತು. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಂತೂ, ರೋಗಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ಸನ್ನು ಹುಡುಕುವುದೇ ದುಸ್ತರವಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಅನೇಕ ಕಡೆ ಈ ಹೊಸ ಮಿಶ್ರ ಔಷಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದರು. ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯೂ ಒಂದೆ ಫಲಿತಾಂಶ! ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಶ ಕಂಡುಬಂದಿತು. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ HIV ಯಾವುದೇ ತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಪೊಗದಸ್ತಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅಂಗವೆಂದರೆ ದುಗ್ಧೀಯ ಅಂಗಾಂಶ (Lymphatic tissue) ಮಿಶ್ರ ಔಷಧಗಳು ಇಲ್ಲಿಗೂ ಲಗ್ಗೆ ಹಾಕಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ನಿರ್ನಾಮ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದವು.

ಮೂರು ಔಷಧಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ಅಮೆರಿಕದ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಬದುಕನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿವೆ. AIDS ಅಲ್ಲಿನ ರೋಗಿಗಳು ಎಲ್ಲರಂತೆ ಬದುಕುವ ಆಸೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ತಮಗೆ ದಕ್ಕಿಯೇ ದಕ್ಕುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ ವೈದ್ಯರು, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಟಸ್ಥವಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ರೋಗಿಗಳ ಸಂತಸವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂದೆಗೆಯಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

★ ಮೊದಲನೆಯದು ಮೂರು ಔಷಧಗಳ ಮಿಶ್ರಣವು ವೈರಸ್ ಸಂತಾನವರ್ಧನೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತಿದೆ. ಇಡೀ ವೈರಸ್ಸನ್ನು ನಾಶ ಪಡಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ವೈರಸ್ ಪೀಡಿತ ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿಸಿಲ್ಲ.

★ ಎರಡನೆಯದು ಇಂದಲ್ಲ ನಾಳೆ, HIV ಕ್ರಿಮಿಯು ಈ ಎಲ್ಲ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ !?......ಈಗಾಗಲೇ ಹೊಸ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆಯ ೬ ತಿಂಗಳಿನ ನಂತರವೂ, ವೈರಸ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಏರಲಾರಂಭಿಸಿದೆಯಂತೆ !

ಈ ಎಲ್ಲ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ವೈರಸ್ಸು ರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ಇದನ್ನು ನಾವು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಇಂದು ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ರೋಗ, ಆಸ್ತಮ ಮುಂತಾದವುಗಳೊಡನೆ ಹೇಗೆ ಸಹಬಾಳ್ವೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಏಡ್ಸ್‌ನೊಂದಿಗೂ ಸಹಬಾಳ್ವೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು !

ಹಾಫ್‌ಮನ್-ಲಾ-ರೋಷೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಡಾ। ಲಾರೆಂಟ್ ಫಿಶರ್ ಅವರು ''ನಾವು ಹೊಸ ಹೊಸ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಹೊಸ ಹೊಸ ರೋಧಕತೆಯನ್ನು ವೈರಸ್ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವೈರಸ್ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳದಂತೆ ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಈ ಮಹಾಮಾರಿಯನ್ನು ಮೆಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ!

ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಈ ಮಿಶ್ರ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಅಸಂಖ್ಯ ಜನರಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನಿಂತಿರುವುದನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ನಾವು ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ವೈರಸ್ಸನ್ನು ೧-೩ ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ನಿಗ್ರಹಿಸಿದರೆ, ರೋಗಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವೈರಸ್‌ಯುಕ್ತ ಬಿಳಿರಕ್ತಕಣಾದಿ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸ್ವಯಂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದರೊಡನೆ ಏಡ್ಸ್ ಸಹ ನಿರ್ನಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ರೋಗಿಯು ಏಡ್ಸ್‌ನಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಆಶಾಭಾವನೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸಮಯಸಾಧಕ ರೋಗಗಳು

- ★ ಕ್ಷಯ
- ★ ಬೂಷ್ಟು ರೋಗಗಳು
- ★ ಮಿದುಳಿನ ಸೋಂಕು
- ★ ನ್ಯುಮೋನಿಯ
- ★ ಸರ್ಪಸುತ್ತು
- ★ ಕುರುಡುತನ
- ★ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಸಾಗಿದೆ ಸಂಗ್ರಾಮ :

ವಾಸ್ತವವು ಏನೇ ಇರಲಿ, ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನ ವಿವಿಧ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಏಡ್ಸ್ ರೋಧಕ ಔಷಧಗಳ ನಿರ್ಮಾಣವು ಭರದಿಂದ ಸಾಗಿದೆ.

★ AZT ಹಾಗೂ 3TCಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಿರುವ ಗ್ಲಾಕ್ಸೂವೆಲ್‌ಕಮ್ ಈಗ ''೧೫೯೨'' ಎಂಬ ಹೊಸ ಪ್ರತಿಬಂಧಕವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು AZT ಗಿಂತ ೧೦ ಪಟ್ಟು ಬಲಶಾಲಿಯಾದ ಔಷಧ.

★ ಫಾರ್ಮೇಶಿಯ ಮತ್ತು ಅಪ್‌ಜಾನ್‌ರವರು 'ಡೆಲಾವಿರಿಡಿನ್' ಎಂಬ ಹೊಸ ಪ್ರತಿಬಂಧಕವನ್ನು ಸೃಜಿಸಿದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಬಳಕೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಅಮೆರಿಕದ (FDA) ಪರವಾನಗಿಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಈಗ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲ ಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಂತೆ, ಜೊತೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆಯಂತೆ.

★ ರಿಟೋನವಿರ್‌ನನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಬಾಟ್ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರೀಸ್‌ರವರು, ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾದ -೩೭೮ ಎಂಬ ಪ್ರೋಟಿಯೇಸ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಕವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆ.

★ ಅಗೌರಾನ್ ಫಾರ್ಮಸ್ಯೂಟಿಕಲ್ಸ್‌ನವರು 'ನೆಲ್‌ಫಿನಾವಿರ್' ಎಂಬ ನೂತನ ಪ್ರೋಟಿಯೇಸ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಕವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಯಸ್ಕರರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ನೀಡಬಹುದಾದಂತಹ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಪ್ರೋಟಿಯೇಸ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಕವು ಇದಾಗಲಿದೆ.

★ ವೈರಸ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುವ RT ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟಿಯೇಸ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವ ಔಷಧಗಳು ಈಗ ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಮೂರನೆಯ ಕಿಣ್ವವಾದ ಇಂಟಿಗ್ರೇಸನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವ ಔಷಧವು ಈಗ ಸಂಶೋಧನಾ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಬಳಕೆಗೆ ದೊರೆಯಬಹುದು.

ಅಂತಿಮ ವಿಜಯ ?

ಇನ್ನು ಮುಂದೆ RT ಪ್ರತಿಬಂಧಕ + ಪ್ರೋಟಿಯೇಸ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ + ಇಂಟಿಗ್ರೇಸ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಔಷಧಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಲ ಬರಲಿದೆ. ಆಗ ವೈರಸ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಮೂರೂ ಹಂತಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ

ನಿಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ವೈರಸ್ಸಿನ ಹುಟ್ಟಡಗಿಸಬಹುದು. ಆದರಲ್ಲೂ ಸೋಂಕು ಆರಂಭವಾದ ಹೊಸತನಘಲ್ಲಿ ಈ ಮೂರೂ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬಳಸಿದರೆ, ಅಂತಿಮ ವಿಜಯ ನಮ್ಮದಾಗಬಹುದು.

ಅಥವಾ....

ಈ ಮೂರೂ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ೧೧ನೆಯ ಅವತಾರವನ್ನು ತಳೆಯಬಹುದೆ ಈ HIV?

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕು.

ಕಾಳ ಮುಖ

ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ವಿದಾಯ ?..... ಇದರ ಶ್ವೇತ ಮುಖವನ್ನು ಇದುವರೆಗೆ ತಿಳಿಸಿದವು. ದೀಪದ ಕೆಳಗೆ ನೆರಳಿರುವಂತೆ, ಈ ಶ್ವೇತ ಮುಖಕ್ಕೂ ಒಂದು ಕಾಳಮುಖವಿದೆ. ಈ ಕಾಳಮುಖ, ಬರೀ ಕಾಳವಲ್ಲ ಕರಾಳ.

I. ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮ

ಹೆಸರು : ಸಿನಾರ ಚಾಟ್‌ಮನ್ ಡಿಲ್ಲನ್

ವಯಸ್ಸು: ೪೩

ಏಡ್ಸ್ ಹೊಂದಿರುವ ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆ. ಈಕೆ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯದ ಓಕ್ಲಂಡಿನಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾನೇಜ್‌ಮೆಂಟ್ ಕನ್ಸಲ್ಟೆಂಟ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

ಈಕೆ ಅಸಂಖ್ಯ ಅಮೆರಿಕನ್ನರಲ್ಲಿ ಹೊಸಬದುಕಿನ ಆಶಾಕಿರಣವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿರುವ ಮಿಶ್ರ ಔಷಧಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಈಕೆ ಅನುಭವಿಸಿದ ಹಿಂಸೆ ನರಕವನ್ನು ಭೂಮಿಗಿಳಿಸಿತ್ತು.

ಕ್ರಿಕ್ಸಿವಾನ್ ಔಷಧ ಈಕೆಗೆ ಒಗ್ಗಲಿಲ್ಲ. ಅಪಾರ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿತು. ತೀವ್ರ ವಾಕರಿಕೆ. ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಮುಂದಿಡಲಾಗದಷ್ಟು ಸುಸ್ತು. ಆಕೆಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಇಳಿಯಲಾರಂಭಿಸಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆಕೆಯ ದೇಹವನ್ನು ಯಾರೂ ಮುಟ್ಟಲು ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆಯ ಒಡಲ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ನಾಯುವು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಸಾಕು ಯಮ ಯಾತನೆ! ಗರ್ಭದೊಳಗಿನ ಪಿಂಡದಂತೆ ಒಂದೆಡೆ ಮುದುರಿ ಮಲಗಿರಬೇಕಿತ್ತು.

ಇದೆಂತಹ ಬದುಕು ಎಂದು ಜಿಗುಪ್ಸೆಗೊಂಡಳು ಡಿಲ್ಲನ್. ಕೂಡಲೆ ಕ್ರಿಕ್ಸಿವಾನ್ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಳು. ೨ ತಿಂಗಳಿನ ಒಳಗೆ ಆಕೆಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಏರಲಾರಂಭಿಸಿತು. T -ದುಗ್ಧ ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಇಳಿಯಲಾರಂಭಿಸಿತು. !

ಇಂತಹ ಪಾರ್ಶ್ವಪರಿಣಾಮಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿವೆ. ಅಂಥವರು ಔಷಧ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವರ ಪಾಲಿಗೆ ಕೈಗೆ ಬಂದ ತುತ್ತು ಬಾಯಿಗಿಲ್ಲವಾಗಿದೆ.

ಈಕೆ ತನಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಔಷಧದ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ.

ಹೊಸ ಔಷಧಗಳ ಪಾರ್ಶ್ವಪರಿಣಾಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಭೇದಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜಾ ನಿಗ್ರಹದವರೆಗೂ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಯಾರಲ್ಲಿ, ಯಾವ ರೀತಿಯ, ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.

II. ಕುಸಿಯುವಿಕೆ :

HIV ಕ್ರಿಮಿಗಳ ನಿಗ್ರಹ, T-ದುಗ್ಧ ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಏರಿಕೆ-ತನ್ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಲಾಜರಸ್ ಪರಿಣಾಮ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಲಾಜರಸ್ ಪರಿಣಾಮ ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ.

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ವೈರಸ್‌ಗಳು ರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಹಲವು ತಿಂಗಳಿನ ನಂತರ ಔಷಧಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂಥವರು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೊಸ ಔಷಧಗಳ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಮಿಶ್ರ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ. ಮಿಶ್ರ ಔಷಧಗಳ ಈ ಸೋಲನ್ನು ಕುಸಿಯುವಿಕೆ (CRACHING) ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಂದು ಸಮಾಧಾನ ನುಡಿಯನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮಿಶ್ರ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಸತ್ತವರು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದವರು. ಬಹುಶಃ ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧ ನೆರವಾಗಲಾರದು. ರೋಗದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಮಿಶ್ರ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಫಲಿತಾಂಶ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಮಾಧಾನ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ ವೈರಸ್ಸಿನ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನಾ ಅಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಥ ಪ್ರತ್ಯಸ್ತ್ರ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಬಳಿಯಿಲ್ಲ.

III. ದಶಲಕ್ಷ :

ಚುಕ್ ಜಾನ್ಸನ್ ಸ್ಯಾನ್ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ಕೊ ನಿವಾಸಿ. ೩೮ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಈತ ಓರ್ವ ಮ್ಯಾನೇಜರ್. ಇವನ ಏಡ್ಸ್ ಸಾಕಷ್ಟು ಬಲಿತಿದೆ. ಈತನ ಅನ್ನನಾಳವು 'ಸೈಟೋಮೆಗಾಲೋ' ವೈರಸ್ಸಿನ ದಾಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನಿಂದ ಊಟ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಬದುಕಿರಲು ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ರಕ್ತನಾಳದ ಮೂಲಕ ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದನು. ಇವನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು, ಈತ ೬ ತಿಂಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಜಾನ್ಸನ್ನಿನ ಬದುಕಿನ ಏಕಮಾತ್ರ ಆಸೆ ಇಸುಜು ಕಾರಿನ ಒಡೆಯನಾಗಬೇಕು ಎಂಬುದಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಅಪಾರ ವೆಚ್ಚದ ಕಾರು. ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ತನ್ನ ವಿಮೆಯನ್ನು ಮುರಿದನು. ವೈದ್ಯರು ನೀಡಿದ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವಿಮಾ ಕಂಪನಿಯವರು ಹಣ ನೀಡಿದರು. ನಗದು ಹಣ ನೀಡಿ ಜಾನ್ಸನ್ ಇಸುಜುವನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಂಡನು. ಹಾಗೆಯೇ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಕ್ರಿಕ್ಸಿವಾನ್ +AZT + ೩TC ಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದನು.

ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಜರಸ್ ಪರಿಣಾಮ ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಕಂಡು ಬಂತು. ಜಾನ್ಸನ್ನನ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಒಂದೊಂದೆ ಮಾಯವಾದವು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೊಸಶಕ್ತಿ, ನವಚೈತನ್ಯ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿತು. ಆದರೆ ಜಾನ್ಸನ್‌ನಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗಲಿಲ್ಲ. ''What the F....K am I Supposed to do now?'' ಎಂದು ಕೋಪದಿಂದ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದನು.

ಅವನ ಪಾಲಿಗೆ ಮಿಶ್ರ ಔಷಧಗಳು ವರವಾಗುವ ಬದಲು ಶಾಪವಾಗಿದ್ದವು ?

ಕಾರಣ...

ಮಿಶ್ರ ಔಷಧಗಳ ಒಂದು ವರ್ಷದ ವೆಚ್ಚ ೨೫,೦೦೦ ಡಾಲರ್‌ಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು ೧೦ ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳು !

ಜಾನ್ಸನ್ ತನ್ನ ಇಸುಜುವನ್ನು ಮಾರಿದನು. ಅಳಿದುಳಿದ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಮಾರಿದನು. ಅವನ ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಸಾಲದ ಮೊತ್ತ ಏರಲಾರಭಿಸಿತು. ಅಮೆರಿಕದ ಸರ್ಕಾರ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ವಿಶೇಷ ಧನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಿತು.

ಬದುಕೆ !...ನೀನೇಕೆ ಮರಳಿಬಂದೆ ? ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಚುಕ್ ಜಾನ್ಸನ್ ! ಅವನಂತೆ ಅನೇಕ ಚುಕ್ ಜಾನ್ಸನ್‌ಗಳು ಇಂದು ಅಮೆರಿಕಾದ್ಯಂತ ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ !....

....ಹತ್ತುಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳಿಲ್ಲದೆ...

IV ದುಡ್ಡೇ ದೊಡ್ಡಪ್ಪ :

೧೯೮೩ರಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ವರೂಪದೊಡನೆ ಏಡ್ಸ್ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಾಗ ಅಲಿಖಿತ ಶಾಸನ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದಿತ್ತು. ಏಡ್ಸ್ ಎಂದರೆ ...ಮರಣದಂಡನೆ !

ಇಂದು ಕೇವಲ ಅಮೆರಿಕನ್ನರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸುಮಾರು ೧೦ ಲಕ್ಷ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ೫೦,೦೦೦-೧,೦೦,೦೦೦ HIV-ಪಾಸಿಟಿವ್‌ಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಇಡೀ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨೧ ದಶಲಕ್ಷ ಜನರು ಈ ಮಾರಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಇಂದು ಮಿಶ್ರ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕೇವಲ ೬೦,೦೦೦. ಅಂದರೆ ಉಳಿದ ೪೦,೦೦೦ ಜನರು?.....

ಅವರಿಗೆ ಔಷಧಗಳಿಲ್ಲ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಇರುವವರೆಲ್ಲ ಶ್ರೀಮಂತರಲ್ಲ. ವರ್ಷಕ್ಕೆ ೨೫,೦೦೦ ಡಾಲರ್ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ, ಜೀವ ಹಿಡಿಯುವ ತ್ರಾಣ ಬಹಳ ಜನರಿಗಿಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಜನರು ಆರೋಗ್ಯ ವಿಮಾ ಹಣದ ನೆರವಿನಿಂದ ಬದುಕು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ವಿಮಾ ಕಂಪನಿಗಳು ಪ್ರೋಟಿಯೇಸ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಉಳಿದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವೆಚ್ಚಗಳನ್ನು ಭರಿಸಿದರೂ ಹೊಸ ಮಿಶ್ರ ಔಷಧಗಳನ್ನು ರೋಗಿ ತನ್ನ ಕಿಸೆಯಿಂದಲೆ ತೆರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ !

ವಿಲಿಯಂ ಕ್ರಾಂಟ್ಜ್ ೩೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಬಾಣಸಿಗ. ಇಂಡಿಯಾನ ಪೋಲೀಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಈತನು

ಜುಲೈ ೧೯೯೫ರಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾದನು. ಈತನ ವಾರ್ಷಿಕ ವರಮಾನ ೧೧,೦೦೦ ಡಾಲರ್‌ಗಳು. ಇವನು ಮಿಶ್ರ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬದುಕುಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಅಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಎಲ್ಲಿಂದ ತರಬಲ್ಲ. ಅವನು ವಿಮೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿಸಿಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿ HIV ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ತಪಾಸನೆಗೆ ಬೇಕಾದ ೨೫೦ ಡಾಲರ್ ಆತನ ಬಳಿಯಿಲ್ಲ. ಲಾಜರಸ್ ಪರಿಣಾಮದ ಕಥೆಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅವನ ಆಸೆ ಚಿಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹಣವಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂದು ನಿರಾಶೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಉದ್ಯೋಗರಹಿತ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಮೆರಿಕದ ಸರ್ಕಾರ ವಿಶೇಷ ಸಹಾಯಧನ ಹಾಗೂ ಔಷಧಗಳನ್ನೇನೋ ಒದಗಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ೧೬೭ ದಶಲಕ್ಷ ಡಾಲರುಗಳನ್ನು ತುರ್ತಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಹಣ ರಾವಣನ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಅರೆಕಾಸಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಾಗಿದೆ.

ಮಿಸ್ಸೌರಿಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತ ೨,೬೪೫ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಇರುವುದು ೭೫ ಜನರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಔಷಧ. ಅವರು ಯಾರಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು ? ಯಾರನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಬೇಕು ?... ವೈದ್ಯರು ಒಂದು ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದರು. ಲಾಟರಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿದರು. ಲಾಟರಿಯ ಮೂಲಕ ೨,೬೪೫ ಜನರಲ್ಲಿ ೭೫ ಜನರು ಬದುಕಬಹುದೆಂದು ಘೋಷಿಸಿದರು. ಉಳಿದವರೆಲ್ಲ....

ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗಿರುವಾಗ ವಿಲಿಯಂ ಕ್ರಾಂಟ್ಜ್‌ನಂತಹವರು ಏನು ತಾನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ ? ಆತ HIV ಪಾಸಿಟಿವ್ ಅಷ್ಟೆ. ರೋಗಿಯಲ್ಲ. ಆತನಿನ್ನೂ ದೃಢಕಾಯನಾಗಿದ್ದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ADAP(Aids Drug Assistance Programme) ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಕೇವಲ ಕನಸಾಗಿದೆ...

ಕೆಲವೇ ಕೆಲವರು ಔಷಧ ಕಂಪನಿಗಳು ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಔಷಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆಸುವ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಪಶುಗಳನ್ನಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಹೇಗಾದರೂ ಸರಿ, ಬದುಕಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ...

ಆದರೆ... ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ದುಡ್ಡಿದ್ದವ ಮಾತ್ರ ದೊಡ್ಡಪ್ಪ!

VI. ವರ್ಣಭೇದ :

ಕ್ರಿಕ್ಸಿವಾನಿಗೆ ಒಗ್ಗದೆ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕಾರಣ, ಔಷಧ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಸಿನಾರ ಚಾಟ್‌ಮನ್ ಡಿಲ್ಲನ್ ಮತ್ತೊಂದು ಗಂಭೀರವಾದ ಆಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೊರಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಏಡ್ಸ್ ರೋಧಕ ಹೊಸ ಔಷಧಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರೆಲ್ಲ ಬಿಳಿಯರು. ಹಾಗಾಗಿ ಬಿಳಿಯರ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಒಗ್ಗುವಂತಹ ಔಷಧಗಳ ಸೃಜನೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಔಷಧಗಳು ಬಹುಪಾಲು ವರ್ಣೀಯರಿಗೆ ಒಗ್ಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಬಿಳಿಯರ ವರ್ಣಭೇದ ನೀತಿಗೆ ಕೊನೆಯೇ ಇಲ್ಲವೆ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಏಡ್ಸ್ ಇನ್‌ಸ್ಟ್ಯೂಟನ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ನಿರ್ದೇಶಕ ಡಾ। ರಿಚರ್ಡ್ ಮೆರ್‌ಲಿಂಕ್ ''ಇಂದು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ಕಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವರ್ಣೀಯರನ್ನು. ಬಿಳಿಯರಿಗಿಂತ ಆಫ್ರಿಕಾ ಮೂಲದ ಕಪ್ಪು ವರ್ಣೀಯರು ೫ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಬಂದೀಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಪಾರವಾಗಿದೆ. ಎನ್ನುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಇಂದು ಅಮೆರಿಕವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿದೆ. ಮಲೇರಿಯ, ಕ್ಷಯ, ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಔಷಧಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಕೊಳ್ಳಲು ಹಣವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಏಡ್ಸ್ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಔಷಧ ಕೈಯೆಳೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವ ತ್ರಾಣ ನಮಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

VII ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ :

ಅಮೆರಿಕದ ಕಥೆಯೇ ಹೀಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಭಾರತದಂತಹ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಗತಿಯೇನು ?

ಥಾಯ್‌ಲೆಂಡಿನವನ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಸರಾಸರಿ ಆದಾಯವು ಒಂದು ವಾರದ ಔಷಧಿಗೆ ಸಾಕಾಗದು. ಭಾರತೀಯನ ಸರಾಸರಿ ವಾರ್ಷಿಕ ಆದಾಯ ೨೭೦ ಡಾಲರ್. ಇದರಿಂದ ಒಂದು ವಾರದ ಔಷಧವನ್ನೂ ಕೊಳ್ಳಲಾಗದು. ಬಹುಪಾಲು ಆಫ್ರಿಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಅಲ್ಲಿನ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ತಲಾ ೧೦ ಡಾಲರ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತವೆ! ಆದರೆ ವಿಶ್ವದ ಶೇಕಡಾ ೯೦ ರಷ್ಟು HIV ಮತ್ತು AIDS ರೋಗಿಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲೇ ಇದ್ದಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಬದುಕು ತಿರುಕನ ಕನಸಿಗಿಂತಲೂ ಅಧ್ವಾನ!

ಮಿಶ್ರ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಒಂದು ವೇಳೆ ಪಡೆದವೆಂದೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅದರ ಸೇವನೆ ಊಹಿಸಿದಷ್ಟು ಸರಳವಲ್ಲ.

- ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ೩೦-೪೦ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನುಂಗಬೇಕು.
- ಕೆಲವನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇನ್ನು ಕೆಲವನ್ನು ಊಟವಾದ ನಂತರ.
- ರಿಟೋನವಿರ್ ನಂತಹ ಔಷಧವನ್ನು ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು.
- ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಿರಬೇಕು.
- ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಔಷಧ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಕೂಡಲೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗಬೇಕು.

ಇದು ಭಾರತೀಯರಂತಹವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವೆ ?

ಇಂತಹ ಬದುಕಿಗಿಂತ ಸಾವೇ ಮೇಲು !

VIII. ಜೆಸ್ಕಿ ಲಾಠಿ....

ಹಿಂದಿ ಗಾದೆ 'ಜೆಸ್ಕಿಲಾಠಿ... ಉಸ್ಕಿ ಬೈಂಸ್' ಅಂದರೆ ಯಾರ ಕೈಯ್ಯಲ್ಲಿ ದೊಣ್ಣೆಯಿದೆಯೋ ಅವನದೇ ಎಮ್ಮೆ ಎಂದಂತೆ!

ಇದು ಅಕ್ಷರಶಃ ಸತ್ಯ.

ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಬ್ಲೂಕ್ರಾಸ್/ಬ್ಲೂಶೀಲ್ಡ್ ಎಂಬ ವಿಮಾ ಕಂಪನಿಯಿದೆ. ಇದು ಪ್ರತಿ ೪ ಅಮೆರಿಕನ್ನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ವಿಮೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿದೆ. ಈ ಕಂಪನಿಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕಿನ ಡಾ। ಡಾಗ್ ಡಿಟ್ರಿಚ್ ನಿರ್ವಿಕಾರವಾಗಿ ಹೊಸ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಯಾರಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು, ಯಾರಿಗೆ ಕೊಡಬಾರದು ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಜನರಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ. ವಿಧೇಯ ಜನರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಿಧೇಯ ಎಂಬ ಶಬ್ದದ ಗೂಢಾರ್ಥ ಮುಖ್ಯ. ಹಣ ಕೊಟ್ಟು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯ ಅವಧಿಯವರಿಗೂ ಕೊಂಡುಕೊಂಡು ಬಳಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ. ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲದವರು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಅರ್ಧಂಬರ್ಧ ಕೊಂಡು ಬಳಸಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟರೆ ವೈರಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆ ತಲೆದೋರಲು ಅವಕಾಶ ಒದಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ರೋಧಕತೆ ಬೆಳೆಯಲು ನಾವು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬಾರದು. ಆದುದರಿಂದ 'ವಿಧೇಯ' ರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ. ಯಾರೆಂದವರಿಗೆಲ್ಲ ಔಷಧ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಅದು ಮೂತ್ರ ಸಾಗಿ ಮೋರಿಯನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ.... ಅಷ್ಟೆ'' ಎಂದು ನಿಷ್ಠುರವಾಗಿ ನುಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂತಹ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಈಗಾಗಲೇ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಭೀತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ ಬ್ರಾಂಕ್ಸ್ ಏಡ್ಸ್ ಸರ್ವೀಸಿನ ಎಸ್.ಜೆ.ಆವೆರಿ. ನಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಡವರು. ಅವರು ವಿಧಿಸುವ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥರು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಔಷಧ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಧಕತೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಉದ್ಭವಕ್ಕೆ ಇವರು ಕಾರಣರಾಗಬಹುದೆಂದು ಇಂತಹವರಿಗೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ.....

ವಿಕಾಸವಾದವನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದ ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಡಾರ್ವಿನ್ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ''ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬದುಕಲು ಜೀವಿಗಳು ಸದಾ ಹೋರಾಟ ನಡೆಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಲಶಾಲಿಯಾದದ್ದು ಮಾತ್ರ ಬದುಕುಳಿಯುತ್ತದೆ. ದುರ್ಬಲವಾದದ್ದು ಅಳಿಯುತ್ತದೆ...''

ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಈ ಏಡ್ಸ್ ರೋಧಕ ಹೊಸ ಔಷಧಗಳು ಶ್ರೀಮಂತ ಬಿಳಿಯರಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ದೊರೆಯ ಬಹುದೆ?....

VIII. ಹೊಸ ಭೀತಿ :

''ಏಡ್ಸ್ ಒಂದು ಮಾರಕ ರೋಗವಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧವಿದೆ. ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಿಹಿಮೂತ್ರ

ಕೈಕೆಸರಾದರೆ..........



''ಕೈ ಕೆಸರಾದರೆ ಬಾಯಿ ಮೊಸರು ಇಲ್ಲವೆ ಮೊಸರು'' ಎನ್ನುವುದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ಮಾತು. ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ದುಡಿಮೆಯಿಂದಲೇ ಬದುಕಬೇಕು. ಬದುಕುವುದು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ಇಂಗಿತ ಈ ಮಾತಿನಲ್ಲಿದೆ. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪಲೇಬೇಕು. ಇದು ತ್ರಿಕಾಲ ಸತ್ಯ.

ಆದರೆ ಕೆಸರು ಎಂಥದು ? ಕೈ ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು ಹೇಗೆ ? ಈ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯ.

ಒಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣದೊಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದರು. ಶಾಲೆಗೆ ಬರುವ ಮಕ್ಕಳ ಮಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಯಿತು. ಅವರಲ್ಲಿಸುಮಾರು ಪ್ರತಿಶತ ೬೦ ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹುಳುಗಳು ಇರುವುದುಕಂಡು ಬಂದಿತು. ಇನ್ನುಳಿದ ಪ್ರತಿಶತ ೪೦ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವುದೇ ಹುಳದ ಬಾಧೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದರು. ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆಯೆಂದು ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳು ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತೊಳೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲಾಯಿತು. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹುಳುಗಳ ಬಾಧೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳು ತಿನ್ನುಣ್ಣುವ ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೋರಿಕೆಗಾಗಿ ಸೋಪು ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಕೇವಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿ ನೇರವಾಗಿ ತಿಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹುಳುಗಳ ಬಾಧೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳು ತಿಂಡಿಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪುವಿನಿಂದ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಕೊಂಡು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ವಸ್ತ್ರ ದಿಂದ ಒಣಗಿಸಿಕೊಂಡು ತಿಂಡಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು.

ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಶಾಲೆಯ ಫಲಕದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲೋಲ ಕಲ್ಲೋಲ ಎದ್ದಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಆ ಶಾಲೆಯ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳೂ ತಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿ ಸೋಪು ನೀರುಗಳಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಮರುವರ್ಷ ಮತ್ತೆ ಮಲ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದರೆ ಯಾವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಕರುಳಿನ ಹುಳುಗಳ ಬಾಧೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿದ್ದಾರು. ●

ರೋಗಗಳಂತೆ ಇದನ್ನೂ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು. ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ಇದರಿಂದ ಯಾರೂ ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ'' ...ಇಂತಹ ಮಾಹಿತಿಯು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಅದರಿಂದಾಗುತ್ತಿರುವ ಭೀಕರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. AIDS ಸಪೋರ್ಟ್ ಗ್ರೂಪ್ PAWS/LA ಗೆ ಸೇರಿದ ಜೋಯರ್ ಕಿಮೆಲ್ ''ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗಾಗಿ ವಿವಿಧ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ದಾನ, ವಂತಿಗೆಗಳು ೨೫% ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ...ಈ ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗೆ, ಈಗ ಜನರು ಏಡ್ಸ್ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ, ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೆರವು ನೀಡುವ ಬದಲು ಪರಿಸರ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಹಣ ಕೊಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಷ್ಟು ದಿವಸ ಏಡ್ಸ್ ಉಂಟು ಮಾಡಿದ್ದ ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಈಗ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ...ಹಾಗಾಗಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿದ್ದ ಭೀತಿ, ಕಾಳಜಿಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವೆ...ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ನಿನಲ್ಲಿರುವ ವೈಟ್‌ಮನ್ ವಾಕರ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್ಕಿನ ಜಿಮ್ ಗ್ರಹಾಂ ಅವರೂ ಅದೇ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ೧೯೯೬ ರಲ್ಲಿ ನಾವು ೧೧೦ ಮಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದವು...ವರೆಗೆ ೩-೧೦% ರಷ್ಟು ಹಣ ಬರಲಿಲ್ಲ... ಹೃದಯಾಘಾತವು ಮಾರಕ ನಿಜ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಏಡ್ಸ್ ಸಹ...ಎಂಬ ಉದಾಸೀನತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ..

ಮುಕ್ತ ಲೈಂಗಿಕತೆ

ಏಡ್ಸ್ ಪ್ರವೇಶದಿಂದ ಏನೆಲ್ಲ ಅನಾಹುತವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಒಂದು ಲಾಭವಾಗಿತ್ತು. ಅದುವೇ ಸ್ವಚ್ಛಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ. ಸುರಕ್ಷ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಏಡ್ಸನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮುಕ್ತಕಾಮ ಮೆರೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದೆ!...

ಚಿಕಾಗೋವಿನಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳಿಗಾಗಿ ರೇಡಿಯೋ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನೀಡುವ ಕ್ರಿಸ್ ಡಿಶಾಂಟ್ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಈಗ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿತನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ''ಯಾಕೆ ಯೋಚಿಸಬೇಕು ? ಯಾಕೆ ಕಾಂಡಂ ಬಳಸಬೇಕು ? ಏಡ್ಸ್ ಅನ್ನೋದು ಒಂದು ಹರ್ಪೀಸ್ ತರಹ ಅಲ್ವ...ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗಿದರೆ ಹರ್ಪಿಸ್ ಮಂಗ ಮಾಯ ! ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗಿದರೆ ಏಡ್ಸ್ ಮಂಗ ಮಾಯ.... ಮಿಶ್ರ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಂಲಿಗಕಾಮಿಗಳ ನಡವಳಿಕೆ ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಸಾಗಿದೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಇಂಥವರಿಂದಲೇ ಔಷಧ ರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಇವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಅಮೆರಿಕರಲ್ಲಿ ೨% ರೋಗಿಗಳು AZT ರೋಧಕ HIV ಹೊಂದಿರಲು ಕಾರಣ ಇಂಥವರೆ! ಇಂಥವರು ತಮ್ಮ ಮುಕ್ತತೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಸುರಕ್ಷ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸದಿದ್ದರೆ ಹೊಸ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ HIV ಅಪಾರ ವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ... ಅಮೆರಿಕನ್ನರ ಕಿವಿ ಈಗ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಉಪಸಂಹಾರ :

★ ಏಡ್ಸ್ ಸಂಗ್ರಾಮವಿನ್ನೂ ಮುಗಿದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವಿಜಯಿಗಳಾಗಿದ್ದೇವೆ ಅಷ್ಟೇ.

★ ಹೊಸ ಹೊಸ ಔಷಧಗಳಿಗೆ- ಮೂರು ಕಿಣ್ವಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವ ಔಷಧಗಳಿಗೆ-HIV ರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಬಹುಶಃ ಇದು ಅಜೇಯವಾಗಬಹುದು.

★ HIV ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಬಹುಶಃ ಅಸಾಧ್ಯ. ಕಾರಣ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಅಪಾರ ಹಣ. ಅಮೆರಿಕದಿಂದಲೇ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದ ಮೇಲೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೂ ಹಿಂದುಳಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಗತಿಯೇನು ?

★ ಏಡ್ಸ್ ಮನುಷ್ಯನ ಸಣ್ಣತನಗಳನ್ನು ಬಯಲಿಗೆಳೆದಿದೆ. ಹಣವಂತರು ಹಾಗೂ ಬಿಳಿಯರು ಮಾತ್ರ ಬದುಕಲು ಅರ್ಹರು ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿದೆ.

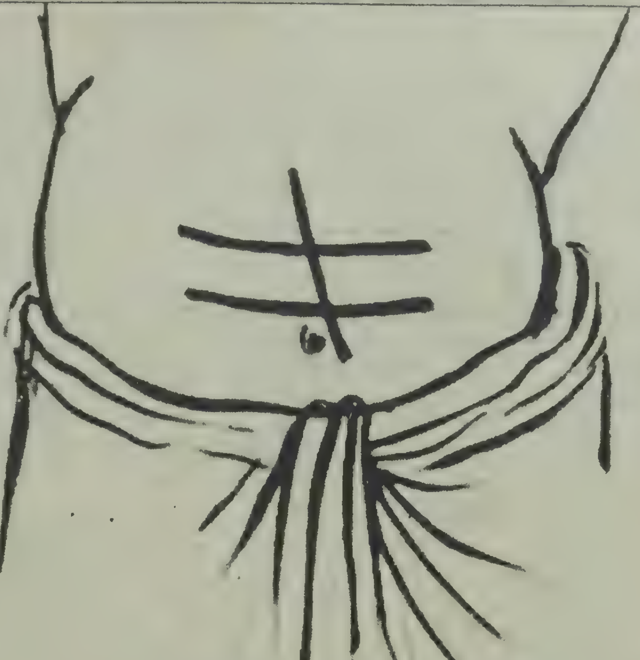
★ ಏಡ್ಸನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂಬ 'ಹುಸಿ ಭರವಸೆ', ಮಾನವನ ಸ್ವಚ್ಛಂದತೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ಇದರಿಂದ HIV ಮತ್ತಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಯಾರು ತಿಳಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ?

ಬರೆ ಹಾಕಿದರೆ ರೋಗ ಮರೆ?

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕೆಲವು ಭಯಂಕರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆ ಹಾಕುವುದು ಒಂದು.

ಕಬ್ಬಿಣದ ಕಂಬಿ ಇಲ್ಲವೇ ತುಂಡನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಗೆ ಕಾಯಿಸಿ, ರೋಗ ಬಂದ ತಾಣಕ್ಕೆ ಬರೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೇಗೆ ಒತ್ತಿ ಎಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆಂದರೆ ಮಾಂಸವೇ ಕಿತ್ತು ಬರುತ್ತಿತ್ತು.

ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣ ಪಡಿಸುತ್ತೇನೆಂದು ಹೇಳಿ, ರೋಗಿ ನೋವಿನಿಂದ ಚೀರುವುದನ್ನೂ ಗಮನಿಸದೆ ಬರೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೆಲವರು ಆ ಬರೆಯ ಆಘಾತದಿಂದಲೋ, ನೋವಿನಿಂದಲೋ ಸತ್ತುಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು.



ಬರೆ ಹಾಕುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಂದಿಗೂ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಬಹುಪಾಲು ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳೇ ಈ ಘೋರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಿಕ್ಕು ವಿಕಲಾಂಗರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಇನ್ನೂ ಅಳಿದಿಲ್ಲ.

• • • • •

ಆಹಾ, ಎಂಥ ವೈದ್ಯರಯ್ಯಾ!

ಈ ರಣ ವೈದ್ಯವನ್ನು, ಘೋರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬ್ರಾಂಡಿಂಗ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವು ಹಲವೆಡೆ ಇಂದಿಗೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಗುಜರಾತ್‌ನ ಸೌರಾಷ್ಟ್ರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಬರ್ಬರ ಪದ್ಧತಿ ಇಂದಿಗೂ ಜೀವಂತವಾಗಿದ್ದು, ಅತಿ ಕ್ರೂರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ. ಇಂಥ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲೆಂದೇ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರುಗಳೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ.

ಗುಜರಾತ್‌ನ ರಾಜ್‌ಕೋಟ್ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಸಾರ್ ಗಾಂವ್‌ನ ಹರ್‌ದೇವ ಎದೆನೋವೆಂದು ರಣ ವೈದ್ಯ ರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಅವರ ಎದೆಗೆ ಬರೆ ಹಾಕಲಾಯಿತು. ಎರಡು ದಿನದ ಬಳಿಕ ನೋಡಿದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗಿ ಕೀವು ಕಟ್ಟಿತ್ತು.

ಅವರ ಮಕ್ಕಳು ಬಲವಂತನಾಗಿ ತಂದೆಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಹರದೇವ್ ಬಚಾವಾದರು. ಈ ಸಂಭವವೇ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಘೋರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇನ್ನೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ತಂದಿತ್ತು.

ಇದೇ ಗ್ರಾಮದ ಪಕ್ಕದೂರಿನ ಹದಿಮೂರು ವರ್ಷದ ಹುಡುಗನ ಕಾಲಿನ ನರ ಹಿಡಿದು ಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ, ಈ ರಣ ವೈದ್ಯರು ದೇಹದ ಆರು ಕಡೆ ಬರೆ ಹಾಕಿದ್ದರು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿ ದರೂ ಇಂದಿಗೂ ಆ ಹುಡುಗ ಪೂರ್ವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿಲ್ಲ.

ರಾಜ್‌ಕೋಟ್ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕೆ.ಟಿ. ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ॥ ಮನೋರಮಾ ಮೆಹ್ತಾ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಬರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಡ ಮಕ್ಕಳಿಗೊಂದು ಶಾಪ. ಹಿರಿಯರು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರಾದರೂ ಮಕ್ಕಳು ಹಿರಿಯರ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಲಾಗದೆ ನೋವಿಂದ ನರಳಲೇಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿದೆ.

ಬರೆ ಬರೆದ ಕಾದಂಬರಿ !

ರಾಜ್‌ಕೋಟ್ ಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಈಗ ಈ ಬ್ರಾಂಡಿಂಗ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಜನ ಜಾಗೃತಿಯ ಆಂದೋಲನದಲ್ಲಿ ಇಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಥ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಬಂಧಿಸುವಂತೆ ಮ್ಯಾಜಿಸ್ಟ್ರೇಟ್‌ರಿಗೇ ಹಲವು ಕಾಗದಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲಾಗಿದೆಯಾದರೂ ಅಂಥವರ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಗ್ರಾಮಸ್ಥರೇ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಪುರಾತನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಸಿಗದ ತಾಣದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆದಿರಬಹುದು. ಕೀವು ಗಟ್ಟಿದ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇಂಥ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಫಲಕಾರಿ ಯಾಗಿರುವುದಿದೆ. ಉಳಿದಂತೆ ಇದು ವ್ಯರ್ಥ ಘೋರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಆಗಿದೆ.

ವೈದ್ಯಕೀರ್ತಿ ಪದವಿ ಪಡೆದ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಈ ಬರೆ ಹಾಕುವ ರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಅಥವಾ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ವಿರೋಧವಾದುದಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಹಿಂದೆ 'ಅಗ್ನಿಕರ್ಮಾ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತೆಂದೂ, ಅದು ಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರಣೀತವೆಂಬುದೂ ಅವರ ವಾದ.

ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಖಾರಾಕರಗಿಸಿದ ನೀರು, ಹಸು ವಿನ ಹಾಲು, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಮೇಣ ಬಳಸಿ ಅನುಭವಶಾಲಿಗಳಷ್ಟೇ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದು ಅವರ ವಾದ. ಆದರೆ ಯಾವ ಅನುಭವವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಯಾವುದನ್ನೂ ಜೊತೆಗೆ ಬಳಸದೆ ೨೦,೩೦ ರೂ. ಪಡೆದು ಕೇವಲ ಕಬ್ಬಿಣ ಕಾಸಿ ಬರೆ ಹಾಕುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹಳ್ಳಿಯ ಗಂಡಸರು, ಹೆಂಗಸರೆಲ್ಲ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ರಣ ಪಂಡಿತರ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ

ಹೀಗೆ ಬರೆ ಹಾಕುವ ಮಹಿಳಾ ಹಳ್ಳಿ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರ ಪ್ರಕಾರ ''ನಾವು ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಿದೆಯೆನ್ನುವುದರಿಂದ ತಾನೇ ಹಳ್ಳಿಗರು ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಊರಿಂದಲೇ ಓಡಿಸಲಾರರೇ?'' ಎನ್ನುವುದಾಗಿದೆ.

ರಾಜ್‌ಕೋಟ್ ಸುತ್ತಿನ ಹಳ್ಳಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಬಿಡಿ, ಪಟೇಲರುಗಳೇ ''ಬರೆ ಹಾಕುವವರೇ ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯರುಗಳು, ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಅವರು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ'' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೆ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ರಣ ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಭಾವ ಎಷ್ಟಿದೆಯೆನ್ನುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋದ ಈ ಜನರಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳ ಮಹತ್ವವೂ, ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಮುನ್ನಡೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ವಿದ್ಯೆ, ಎಲ್ಲೆಡೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯ ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಇಂಥ ಗೊಡ್ಡು ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ ಸಮಾಜ ಮುಕ್ತವಾಗಬಹುದು.

ಕಾಫಿ ಕಾಂಡೋಮ್

ಫ್ರಾನ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ ಕೇಳಿದರೆ ಗಂಡಸರಿಗೆ ಕಾಂಡೋಮ್ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ಗೆ ಬರುವ ಪ್ರವಾಸಿ ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗೆ ಬರುವವರು ಪ್ಯಾರಿಸ್‌ನ ಕಾಲ್‌ಗರ್ಲ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವುದೂ ಬಹುಪಾಲು ಮಾಮೂಲಿ. ಇವರಿಂದಾಗಿ ಏಡ್ಸ್ ಹರಡಬಾರದೆಂಬುದಕ್ಕಾಗಿ ಫ್ರಾನ್ಸ್ ಸರಕಾರ ಹೊಸ ಯೋಜನೆಯೊಂದನ್ನು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿದೆ.

ಹಿಂಸೆ- ಇಂದು ಜಾಗತಿಕ ಭಾಷೆಯಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಇದರ ವಿಸ್ತೃತ ಅಧ್ಯಯನದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ ಈ ಲೇಖನ.



ಹಿಂಸೆ ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವೇ?

ಮೂಲ : ಜೆಲ್ ಎಲನ್ ಸ್ಟೀವನ್ಸ್ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ : ಡಾ.ಎನ್.ಜಗದೀಶ್

ಮಾನವ ಕುಡಿತ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಇತ್ತೀಚಿನ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದ ಮಾರಕ ಬಾಹುಗಳಿಂದ ಬಿಡಿಸಿ ಬರಲು ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ, ಅಮೆರಿಕದ ಚಿಂತನಕಾರರು ಇಂದು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಹಿಂಸೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿದ್ದು ಅದು ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಾವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದೆ ಎಂಬ ನುಂಗಲಾರದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೊರಗೆಡವಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂದಿನವರೆಗೆ ಹಿಂಸೆಯೆಂದರೆ ಗಲಭೆ, ಕೊಲೆ, ಆನಂತರ ಹಿಂಸಾಕೋರರ ಬಂಧನ ಅಥವಾ ಸಾವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಜದ ಕರ್ತವ್ಯ ಮುಗಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಯುವ ಚಿಂತನಕಾರರು ಹಿಂಸೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ಬೇರೊಂದು ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನು ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ, ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಂತೆ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕ್ರಿ.ಶ.೧೮೫೪ರ ಜಾನ್‌ಸ್ನೋ ಕಾಲರ ರೋಗದ ಮೂಲ ಹುಡುಕಿದಂತೆ, ಇವರು ಹಿಂಸೆಯ ಮೂಲವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿ, ತಡೆಯಲು ಸಜ್ಜಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮೂರು ಹಂತಗಳ ಕಾರ್ಯಸೂಚಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

* ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಹಿಂಸೆ ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು.

* ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಹಿಂಸೆಯ ಮೂಲ ಹುಡುಕುವುದು.

*ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ಸುದ್ದಿ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಹಿಂಸೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಬದಲಾಗಿ ಅದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮುಂದಾಗುವುದು.

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಹಿಂಸೆಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ

ಇಂದು ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ಅತ್ಯಾಚಾರಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಕಾಣುವ ಸತ್ಯವೇನೆಂದರೆ, ಅತ್ಯಾಚಾರಿಗಳು ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತರು, ನೆಂಟರು, ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಪರಿಚಿತರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಬಡತನ, ಕುಡಿತ, ಡ್ರಗ್ಸ್, ಜಾತೀಯತೆ, ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಹಳವಾಗಿ ಈ ಹಿಂಸೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ, ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಂತೆ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಬಂದೂಕು ಇರುವ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಗುಂಡು ತಗುಲಿ ಆದ ಸಾವುನೋವುಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವಾಗ, ಸಮಾಜ ಚಿಂತನೆಕಾರರು ಹಿಂದೆ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆಯೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವೆಂದು

ಅತ್ಯಾಚಾರಿಗಳು ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತರು, ನೆಂಟರು, ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಸಿಗರೇಟ್ ತಯಾರಾಕರ ಮೇಲೆ ಸಮರ ಸಾರಿದಂತೆ, ಇಂದು ಬಂದೂಕು ತಯಾರಕರ ಮೇಲೆ ಸಮರ ವೆಸಗಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ ಇವರ ವಾದವನ್ನು ಬಂದೂಕು ತಯಾರ ಕರು ಒಪ್ಪುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವರ ವಾದ- ಹಿಂಸೆ ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಿಡುಗು. ಕೇವಲ ಬಂದೂಕೊಂದಿದ್ದರೆ ಅದು ಹಿಂಸೆಗೆ ಮೂಲವಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ



ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹಿಂಸೆಯ ಮೂಲವನ್ನು ಜೀನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸುದ್ದಿ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಪಾತ್ರ

ಅವು ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡದೆ ಅವುಗಳ ಮೂಲ ಹುಡುಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಬೇಕು. ಇಂದಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಬಹುಸಮಯ ಟಿ.ವಿ. ಮುಂದೆ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಹಿಂಸೆ ತೋರಿಸಿದರೆ ಮುಗ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನಾಳದಲ್ಲಿ ಅದು ಮನೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಬದಲು ಅವುಗಳ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿದರೆ ಎಳೆಯರು

ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಅಪರಾಧ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಬಲಿಪಶು ವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ನಾವು ಭಾರತೀಯರು ಈ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಗಿಡವಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ತಡೆದು ಬೇರು ಸಹಿತ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಿಂದ ಕೀಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಮಾಜದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ, ಎಲ್ಲಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಜಾತಿಮತ ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ, ಲಿಂಗ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಶ್ರಮವಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಸ್ವಿಟ್ಜರ ಲ್ಯಾಂಡ್ ಇಂದಿಗೂ ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಹಿಂಸೆ, ಕೊಲೆಗ ಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ದೇಶ, ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬಂದೂಕುಗಳಿವೆ. ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಚಿಂತನೆಕಾರರು ಮ್ಯಾಸಾಚುಸೆಟ್ಟ್ ಸರ್ಕಾರ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಬಂದೂಕು ಹೊಂದುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿ ಕಾನೂನು ಹೊರಡಿಸಿದ ನಂತರ, ಗುಂಡು ತಗುಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾವುನೋವು ಗಳು ಕಡಿಮೆ ಆಗಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು ಬಂದೂಕು ತಯಾರಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಆಟಿಕೆಗಳಂತೆ ಈ ಬಂದೂಕು ಉಪಯೋಗವಾದಾಗ ಆದ ಸಾವುನೋವುಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಹಿಂಸೆಯ ಮೂಲ

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹಿಂಸೆಯ ಮೂಲವನ್ನು ಜೀನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಆ ಜೀನ್ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಾಗ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಹಿಂಸೆಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆಯಾಗಿ ಒಂದು ಡಚ್ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಆ ಜೀನಿನಿಂದ ಹಿಂಸೆಯ ಮನೋಭಾವ, ಅತ್ಯಾಚಾರ, ಕೊಲೆ, ಗಲಭೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದನ್ನು ತೋರಿಸಿ ರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಈ ಜೀನ್ಸ್‌ನ ಜೊತೆಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ವಾತಾವರಣ ಹಿಂಸೆಗೆ ಬಹಳ ವಾಗಿ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಅದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಇಂದಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸುದ್ದಿ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಬಹಳವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹೇಗೆ ನಾವು ಡ್ರಗ್ಸ್, ಕುಡಿತ, ಹೃದಯ ರೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಏಡ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಹಿಂಸೆ ಹೆಚ್ಚುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ವರದಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಿಂಸೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಹಿಂಸಾ ಪ್ರಕರಣಗಳು

ವರ್ಷ	ಒಟ್ಟು ಹಿಂಸೆ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿ	ಐ.ಪಿ.ಸಿ. ಯಡಿಯಲ್ಲಿ ನಮೂದಾದ ಪ್ರಕರಣ	ವಿಶೇಷ ಅಥವಾ ಸ್ಥಳೀಯ ಅಪರಾಧ	ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಅಪರಾಧ ಐ.ಪಿ.ಸಿ. ಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಐ.ಪಿ.ಸಿ. ಯಡಿಯಲ್ಲಿ
೧೯೯೦	೪೮,೯೮,೦೧೨	೧೬,೦೪,೪೪೯	೩೨,೯೩,೫೬೩	೬೮,೩೧೭
೧೯೯೩	೫೪,೩೩,೫೭೪	೧೬,೨೯,೯೩೬	೩೮,೦೩,೬೩೮	೮೩,೯೫೪
೧೯೯೪	೫೫,೧೨,೨೪೫	೧೬,೩೫,೨೫೧	೩೮,೭೬,೯೯೪	೯೧,೦೦೦

೧೯೯೪ನೇ ವರ್ಷದ ಹಿಂಸಾ ಪ್ರಕರಣಗಳು

	ಇಡೀ ಭಾರತದಲ್ಲಿ	ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ	ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ-ಧಾರವಾಡದಲ್ಲಿ
ಕೊಲೆ	೩೮,೫೭೭	೧,೫೫೨	೨೯
ಹಟ ಸಂಭೋಗ	೧೩,೨೦೮	೨೮೧	೩
ಗಲಭೆಗಳು	೯೪,೩೪೪	೯,೧೩೦	೧೨೭

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಸಿ

ತೆವಳುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದುದು ಸಿಡ್ಸ್ (**Sudden infant death sysndrome**) ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ

.ಸಿಡ್ಸ್ ಎಂದರೇ ಹಸುಗೂಸುಗಳ ದಿಢೀರ್ ಮರಣದ ಸೂಚನೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಹಲವಾರು ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಫಲಿತಾಂಶ ದಂತೆ ಸಿಡ್ಸ್ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೋರಲು ಮಲಗಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿಯೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಲಗಿಸುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಳಿ ಸಿಗದು. ಅದೇ ಸಿಡ್ಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಾಯಂದಿರೇ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಸಿ. ಬೋರಲು ಮಲಗಿಸಿ ಆದರೆ ತಟ್ಟಬೇಡಿ.

ಭ್ರೂಣ ಸಂಜೀವಿನಿ

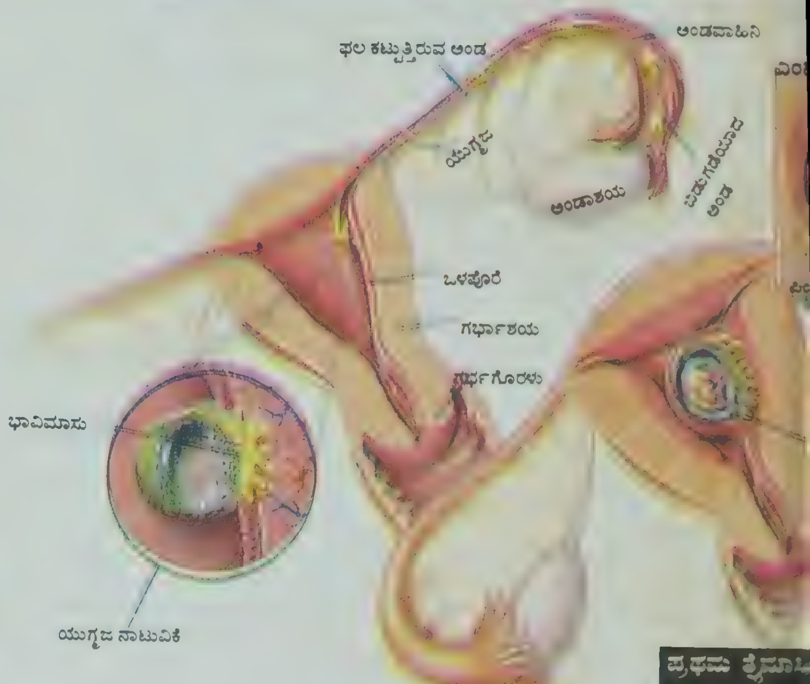
ಒಂದು ವೀರ್ಯಾಣು. ಒಂದು ಅಂಡಾಣು. ಇವುಗಳ ಮಿಲನದ ಫಲ 'ಯುಗ್ಮಜ'ವೆಂಬ ಜೀವಕೋಶ. ಇದು ೫/೧೦೦೦ ಇರುತ್ತದೆ ಇಷ್ಟು ಪುಟ್ಟ ಜೀವಕೋಶ, ಈ ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಸಿಗದಂತಹ ಏಕಮೇವಾದ್ವಿತೀಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಅಪೂರ್ವ ಮೆತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಾಟುತ್ತದೆ.. ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕೋಶ ವಿಭಜನೆಗೊಂಡು ಎರಡಾಗಿ, ಎರಡು ನಾಲ್ಕಾಗಿ, ನಾಲ್ಕು ಎಂಟಾಗಿ, ಎಂಟು ಹದಿನಾರಾಗಿ...ಭ್ರೂಣವಾಗಿ, ಪಿಂಡಗೂಸಾಗಿ, ಶಿಶುವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿ ೫೦,೦೦೦,೦೦೦,೦೦೦,೦೦೦ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮನುಷ್ಯ ರೂಪಗೊಳ್ಳುವ ಪರಿ ಅದ್ಭುತ...ಅದ್ವಿತೀಯ !

ವಾರ	೨	೩
ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು	ಅಂಡಾಣು ಫಲಕಟ್ಟುವಿಕೆ	ಯುಗ್ಮಜ(Zy… ಗರ್ಭಾಶಯ… ನಾಟಿಕೊಳ…

ವಾರ	೦	೧ ರಿಂದ ೨
ತಾಯಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು	ಹಿಂದಿನ ಋತುಚಕ್ರದ ಆರಂಭ	ಸಂಭೋಗ

ಶಿಶು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತಗಳು





ಪ್ರಥಮ ತ್ರೈಮಾ…

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಿಕದ ಕೊಡುಗೆ

ಗರ್ಭಾಶಯವು ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳವರೆಗೆ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯು 'ಮತೋಲನೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂಭಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಗರ್ಭಾಶಯ ಸ್ವಲ್ಪ 'ಕುಸಿಯಬಹುದು.' ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀ ವೈದ್ಯರು ಅವಶ್ಯ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ತಾಯಗರ್ಭದ ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬಹುದು. (ಕಟಿ ಸಂಪುಟ ಕಿರಿದಾಗಿದ್ದು ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವಂತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ.) ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಸೌಲಭ್ಯ ಇರುವೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಅನವಶ್ಯ.

ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಗರ್ಭಾಶಯವು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿನಿಂದಒತ್ತುತ್ತವೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಅಡ್ಡಡ್ಡ ಸರಿಯುತ್ತವೆ. ಆಗ ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನರಗಳು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗ್ಗಿ ನೋವಿಗೆಡೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಬಾರದು.

೩೫ (೩೭ ಮತ್ತು ೩೪, …)

ಗರ್ಭಾಶಯವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಂಕುಚಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸವ ನೋವು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭವನ್ನಾವರಿಸಿರುವ ಪದರಗಳು ಒಡೆಯುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಜಲ ಹೊರ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಮಗು ಹೊರಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

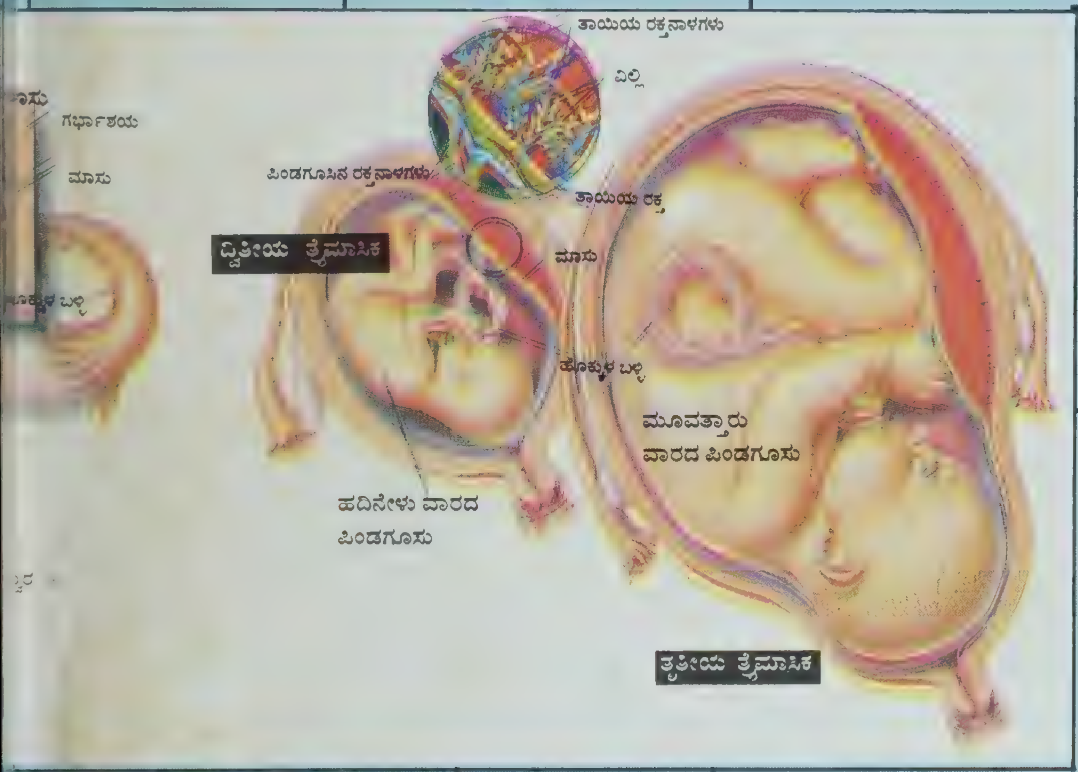
ಮಗುವಿನ ಪ್ರಸವ. ಸುಮಾರು ೫೦ ಸೆಂ.ಮೀ. ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ. ೩.೪ ಕೆಜಿ ತೂಗುತ್ತದೆ.

೪೦ (…) | ೩೭, ೩೮ ಮತ್ತು ೩೯ | ೩೬ | ೪೦

೪	೫	೬	೮	೧೨
ಭ್ರೂಣ (EMBRYO) ಬರಿಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.	ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ನರಮಂಡಲದ ಉದ್ಭವ.	ಅಂಕುರ ರೂಪೀ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.	ಎಲ್ಲ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯ ಭ್ರೂಣವೆಂದು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಈ ವಾರದಿಂದ ಪಿಂಡಗೂಸು (Foetus) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಉದ್ದ ಸುಮಾರು 1" (೨.೫ ಸೆಂ.ಮೀ.)	ಮೊದಲ ತ್ರೈಮಾಸದ ಅಂತ್ಯ ತಾಯಿ ಸೇವಿಸಬಹುದಾದ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅವಧಿಯ ಕೊನೆ.

೫	೫ ರಿಂದ ೬	೬ ರಿಂದ ೭	೮
ತಾಯಿಯು ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.	ದೇಹದ ಸಿರೆಗಳು (Veiw) ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಸ್ತನಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತವೆ. ಮೃದುವಾಗುತ್ತವೆ. ತೊಟ್ಟು (Areola) ಮಂಡಲ ಕಪ್ಪಾಗಬಹುದು. ಕ್ಷೀರನಾಳಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.	ಬೆಳಗಿನ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ (Morning Sicknen) ಆರಂಭ. (ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಇತ್ಯಾದಿ) ವಸಡುಗಳು ಮೃದುವಾಗುತ್ತವೆ. ಸ್ತನಗಳ ಮೇಲೆ ಗೆರೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ.	ಗರ್ಭವನ್ನು ದೈಹಿಕ ತಪಾಸಣೆಯಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಗರ್ಭಾಶಯವು ಬೆಳೆದಿರುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಕೊರಳು ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೪	ಪಿಂಡಗೂಸು ಈಗ ನುಂಗಬಲ್ಲುದು. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಬಲ್ಲುದು. ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಚೀಪಲಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಮಾಸು (Placenta) ರೂಪುಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.
೧೬	ಕ್ಷ-ಕಿರಣದ ಮೂಲಕ ಪಿಂಡಗೂಸಿನ ಅಸ್ಥಿ ಪಂಜರವನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. (ಆದರೆ ವೈದ್ಯರು ಕ್ಷ-ಕಿರಣವನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ). ಹೃದಯ ಮಿಡಿತವನ್ನು ಆಲಿಸಬಹುದು. ಲಿಂಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪಿಂಡರೋಮ (Lanugo) ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.
೨೦	ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಪಿಂಡಗೂಸು ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ೨೮ ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಯಬಹುದು.
೨೨ ರಿಂದ ೨೪	ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಗಳು ತೆರೆಯುತ್ತವೆ. ಮುಷ್ಠಿ ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ.
೨೫	ಪಿಂಡಗೂಸಿನ ಉದ್ದ ಸುಮಾರು ೧೩" (೩೨ ಸೆಂ.ಮಿ.)
೨೮	ಈ ಅವಧಿಯ ಪಿಂಡಗೂಸು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬದುಕಬಲ್ಲುದು ಎಂದು ಕಾನೂನು ಭಾವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಾರದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದರೆ ಪಿಂಡಗೂಸು ಬದುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಶೇಕಡಾ ೫೦ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ.



೯	ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಗಿಣ್ಣುಹಾಲು (Colustrum) ಕಂಡುಬರುವಿಕೆ ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು.
೧೦	ಗರ್ಭಾಶಯವು ಸಂಕುಚಿಸುವುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಯಬಲ್ಲರು.
೧೨	ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳಗಿನ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಥಮ ತ್ರೈಮಾಸದ ಅಂತ್ಯ.
೧೫	ಸ್ತನಗಳು ಗಾಢ ಬಣ್ಣ ತಳೆಯಬಹುದು. (ಶ್ವೇತವರ್ಣದವರಲ್ಲಿ) ಹೊಕ್ಕಳಿನಿಂದ ಗುಂಜಾಸ್ಥಿಯವರಿಗೆ (Pubic Bone) ಒಂದು ಕಪ್ಪುಗೆರೆ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು (ಕೃಷ್ಣವರ್ಣದವರಲ್ಲಿ).

೨೯ (೨೮)	೨೪	೧೭ ರಿಂದ (೨೦)	೧೬
...ಕ = ೧೯ ಪೌಂಡು ...ಸ್ತನ = ೧೪ ಔನ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ...ಯ ಮಿಡಿತ = ದಿನಕ್ಕೆ ...,೦೦೦ ಆಗುತ್ತದೆ.	ಗರ್ಭಾಶಯವು ತಾಯ ಹೊಕ್ಕುಳಿನ ವರೆಗೂ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ.	ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಪಿಂಡಗೂಸು ಚಲಿಸುವುದು ತಾಯ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.	ಗರ್ಭವೃದ್ಧಿಯ ಕಾರಣ ಹೊಟ್ಟೆ ಮುಂದೆ ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿಚಿತ್ರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಬಯಕೆ ತಾಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

೩.೨	೩೬	೩೪
...ದಲೇ ಹುಟ್ಟುವ ಹಾಗೂ ೨.೫ ...ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಪಿಂಡಗೂಸನ್ನು ...ಮಗು" ಅಥವಾ "ದಿನತುಂಬದ ... ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.	ಪಿಂಡಗೂಸಿನ ತಲೆಯು ಕಟಿಸಂಪುಟವನ್ನು (Pelvic Cavity) ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ (ಮೊದಲ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ತಲೆಯು ಪ್ರಸವಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ.)	ಕೆಲವು ಕೂಸುಗಳು ಅಡ್ಡಡ್ಡ ಇರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಗುರುತು ಹಾಕಿದ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭವತಿಯು ಸ್ತ್ರೀ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹುಟ್ಟುವ ಮುನ್ನ ಸಮಾಜ ಸೇವೆ

ಹಿಂದೆ ಹನುಮಂತನು ಸಂಜೀವಿನಿಯನ್ನು ತಂದು ಲಕ್ಷ್ಮಣನ ಜೀವ ಉಳಿಸಿದನು. ಇಂದು ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿಯ ಅಂಗಾಂಶ ಕಣಗಳಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ವಿಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ರಾಜಕಾರಣಿಗಳ ಕಪಿ ಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಅದ್ಭುತ ಎನಿಸುವ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಕ್ಲಿಂಟನ್‌ರು ಎರಡನೆಯ ಸಲ ಅಮೆರಿಕೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರೆಂದು ಆರಿಸಿ ಬಂದ ಮೂರನೆಯ ದಿನವೇ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡ ಕೊಡುಗೆ ಕೊಟ್ಟರು. ರೇಗನ್‌ರು ಆಡಳಿತದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಬೇಡಿ ಹಾಕಿದ್ದರು. ಆ ಬೇಡಿಯನ್ನು ಕ್ಲಿಂಟನ್‌ರು ಕಳಚಿ ಹಾಕಿದರು. ''ಮುಕ್ತ ವಿಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯಗಳನ್ನು ರಾಜಕೀಯ ಕಪಿ ಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೊರತರುವುದೇ ನನ್ನ ಗುರಿ'' ಎಂದು ಸಾರಿದರು. ಅವರು ಕೊಟ್ಟ ಕಾಣಿಕೆ ಅನೇಕ ಅದ್ಭುತ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ. ಗುಣಪಡಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವ ಹತ್ತಾರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉಪಚಾರ ಸಿಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಜಗತ್ತಿನ ಅನೇಕ ಹಿರಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕ್ಲಿಂಟನ್‌ರ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ. ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಇದೊಂದು ಮಹಾಪ್ರಸಾದ ಎಂದು ಹೊಗಳಿದ್ದಾರೆ.

ಒಂದು ಘಟನೆ:

ಶ್ರೀಮತಿ ಗಿರಿಜಾ ೨೪ ವಯಸ್ಸಿನ ತರುಣಿ. ಆಕೆಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳು ಮೂರನೆಯ ಬಾರಿ ಗರ್ಭ ನಿಂತಿತು. ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಗರ್ಭ ಕಳಚಿಸಿಕೊಂಡಳು. ಭ್ರೂಣ ಹೊರಬಂದಿತು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಮರಣ ಹೊಂದಿತು. ಅದನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಕಸದ ಪುಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿದರು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಅದನ್ನು ಬೆಂಕಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸುಟ್ಟರು.

ಇನ್ನೊಂದು ಘಟನೆ:

ಶ್ರೀಮತಿ ಲಿಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕೆಯ ತರುಣಿ. ಆಕೆಗೆ ಬೇಡವಾದಾಗ ಗರ್ಭ ನಿಂತಿತು. ಅದನ್ನು ತೆಗೆಸಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದಳು. ವೈದ್ಯರು ಆಕೆಯ ಮುಂದೆ ಒಂದು ವಿನಂತಿ ಇಟ್ಟರು. ಅದೆಂದರೆ ಭ್ರೂಣ ಹೊರಬಂದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಮೆದುಳಿನ ಕೆಲವು ಜೀವಕಣಗಳನ್ನು ತಗೆದು ''ಪಾರ್ಕಿನಸನ್ಸ' ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗೆ ಕಸಿ ಮಾಡುವುದು. ಭ್ರೂಣವಂತೂ ಸಾಯಲೇಬೇಕು. ಅದು ಮರಣವನ್ನು ಅಪ್ಪುವ ಮುನ್ನ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುವದಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಆಕೆ ಅನುಮತಿ ಕೊಟ್ಟಳು.

ಗರ್ಭ ಕಳಚಿದರು. ಭ್ರೂಣ ಹಾಗೂ ಮಾಸ ಹೊರಬಂದವು. ತಕ್ಷಣ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ ನರ್ಸ್ ಕೈಗೆ ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಭ್ರೂಣದ ವಯಸ್ಸು ಕೇವಲ ಆರು ವಾರಗಳು ಮಾತ್ರ. ಅದರ ತೂಕ ಕೆಲವೇ ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು, ಅಲ್ಲಿಂದ ಅದನ್ನು ಒಬ್ಬ ತಂತ್ರಜ್ಞ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದನು. ಪರೀಕ್ಷಾಲಯದಲ್ಲಿ ತಂದು ಒಂದು ಸಿರಿಂಜನಿಂದ ಭ್ರೂಣದ ಮೆದುಳಿನ ಜೀವ ಕಣಗಳನ್ನು ತಗೆದು ಹಿಮಗಡ್ಡೆಯ ಮೇಲೆ ಸುರುವಿದನು. ಆರು ತಾಸುಗಳ ನಂತರ ಮೆದುಳಿನ ಈ ಜೀವ ಕಣಗಳು ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದ ಆಪರೇಶನ್ ಥೇಟರ್ ತಲುಪಿದವು. ಅಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ಮೆದುಳು ಸರ್ಜನರು ಪಾರ್ಕಿನಸನ್ಸ್ ರೋಗಿಯನ್ನು ಆಪರೇಷನ್ ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿದ್ದರು. ರೋಗಿಯ ತಲೆ ಬುರುಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ರಂಧ್ರ ಕೊರೆದು ಮೆದುಳು ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಭ್ರೂಣದ ಮೆದುಳು ಜೀವ ಕಣಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸಿರಿಂಜನಲ್ಲಿ ತಗೆದುಕೊಂಡು ಉದ್ದನೆಯ ಸೂಜಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಒಂದು ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿದರು. ರೋಗಿಗೆ ಯಾವ ಮತ್ತೂ ಬರಿಸಿಲ್ಲ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇದ್ದಾನೆ. ಆಪರೇಷನ್ ಮುಗಿಯಿತು. ಕೆಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಸುಧಾರಣೆ. ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಎಲ್ಲ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ನುಂಗಿದರೂ ರೋಗದ ತೊಂದರೆ ತಪ್ಪಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಈಗ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದೂ ಕಡಿಮೆ ಹಾಗೂ ರೋಗದ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿತದಿಂದ ರೋಗಿ ಪಾರಾಗಿ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ತಾನೇ ಸಲೀಸಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವನು.

ಹೊರಬಿದ್ದ ಒಣಗಿ ಹೋಗುವ ಭ್ರೂಣದಿಂದ



ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ಸ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ವಿಶ್ವದ ಮಾಜಿ ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಮಹಮದ್ ಅಲಿ

ಇಂಥ ಸಂಜೀವಿನಿ. ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ 'ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ಸ' ದಂಥ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ. ರೋಗಿ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರು ತಾಯಿಗೆ ಹಾಗೂ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ವರದಿಸಿದರು. ಸತ್ತ ಮೇಲೆ ಸಮಾಜ ಸೇವೆ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಸಂಗತಿಯಾದರೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮುನ್ನವೇ ಸಮಾಜ ಸೇವೆ ಇದಾಗಿದೆ.

ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ಸ ರೋಗ

ಇದೊಂದು ಮೆದುಳಿನ ರೋಗ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೇ ಜನರು ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಇದರ ಹಾವಳಿ ಕಡಿಮೆ ಏನಿಲ್ಲ. ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಒಂದು ಕೇಂದ್ರ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ 'ಡೋಪಾಮಿನ' ಎಂಬ ರಸಾಯನಿಕದ ಅಭಾವ ಉಂಟಾಗಿ ಸ್ನಾಯು ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಿ ಹೋಗುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿದ್ದು ಈ ರಸಾಯನಿಕ ತಯಾರಿಸುವ ಜೀವಕಣಗಳು ಮುರುಟಿ ಹೋಗಿರುತ್ತವೆ. ಡೋಪಾಮಿನ ರಸಾಯನಿಕ ಇರದೇ ಹೋದರೆ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮೆದುಳಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ರೋಗಿಗಳು ಅನಿಯಂತ್ರಿಕ ಚಾಲನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮುಖದ ಹಾವಭಾವ ಇಲ್ಲದಾಗುತ್ತದೆ. ಕೈಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಜಪ ಮಾಡುವವರಂತೆ ಹಣ ಎಣಿಸುವವರಂತೆ, ಗುಳಿಗೆ ಕೊಡುವವರಂತೆ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಏನು ಮಾಡಲೂ ತೊಂದರೆ.

ಡೋಪಾಮಿನ ರಸಾಯನಿಕ ವೃದ್ಧಿ ಆಗುವಂಥ ಔಷಧಿಗಳು ಬಂದು ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ಸುಧಾರಣೆ ಬಂದಿತು. ಆದರೂ ತೊಂದರೆ ಉಳಿದೇ ಉಳಿಯಿತು. ರೋಗಿಗಳ ತೊಂದರೆ ನೋಡಲು ಅಸಾಧ್ಯ.

ಭ್ರೂಣದ ಮೆದುಳು ಜೀವಕಣಗಳು ರೋಗಿಯ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದುದೇನು?

ಈ ಜೀವಕಣಗಳು ಕೂಸಿನಂತೆ ಮುಗ್ಧ. ಈ ಕಣಗಳಿಗೆ ತಾನು ಪರ ಎಂಬ ಬೇಧ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ದೇಹದ ಕಣಗಳೆಂಬಂತೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಕಾರಣವೇ ಡೋಪಾಮಿನ ಅಭಾವವಿದ್ದ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೂಜಿಯಿಂದ ಚುಚ್ಚಿದಾಗ ಜೀವಕಣಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇದ್ದಬದ್ದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ತಳವೂರಿ, ವಾಸಿಸುತ್ತವೆ. ಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಡೋಪಾಮಿನ ರಸಾಯನಿಕ ತಯಾರಿಸತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತೆ ಮೆದುಳಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ನಗುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ

ಭ್ರೂಣ ಜೀವಕಣಗಳ ಕಸಿ ಪ್ರಯತ್ನವು ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರೆದಿರುವುದು ನರಕದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೊಂದು ಆಶಾಕಿರಣವಾಗಿದೆ. ಇಡೀ ಜಗತ್ತೇ ಇದರ ದಾರಿ ಕಾಯುತ್ತಿದೆ.

ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಮೆದುಳಿನ ಕಸಿ. ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕಸಿಯಂತೆ ಇದು ಮೆದುಳು ಕಸಿ. ಭ್ರೂಣದ ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕಣಗಳ ಕಸಿ ಇದು.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಆದುದೇನು?

ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಘಾಸಿಗೊಂಡು ಸಾಯಬೇಕಿದ್ದ ಭ್ರೂಣ ಸಾಯುವ ಮೊದಲು ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯನ್ನು ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತ ಮಾಡಿ ಸಾಯುವುದು.

ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ೧೯೮೮ರಲ್ಲಿ ಕೊಲಾರಾಡೋ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಅಮೆರಿಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಯಿತು. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ ವೈದ್ಯರ ಹೆಸರು ಡಾ. ಕರ್ಟ ಎಂದು. ಡಾನ್ ನೆಲ್ಸನ್ ಎಂಬುದು ರೋಗಿಯ ಹೆಸರು. ಅವನ ವಯಸ್ಸು ೫೨ ವರ್ಷ. ರೋಗಿಗೆ ನಡೆಯಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಗುವು ಅಷ್ಟಾಗಿತ್ತು. ಮೆದುಳು ಕಸಿ ಆದ ಮೇಲೆ, ರೋಗಿಯು ಮರಳಿ ತನ್ನ ದುಡಿಮೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುವನು.

ಇದಾದ ಮೇಲೆ ನೂರಾರು ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು. ಕೆಲವು ಬಹು ಯಶಸ್ವಿ ಆದರೆ ಇನ್ನುಳಿದವು ಫಲಕಾರಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣವು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಂದಿದೆ ಎಂದರೆ, ಮಾತು ನಿಂತ, ಚಲನೆ ನಿಂತ ರೋಗಿಗಳು ಇಂದು ಸರಳವಾಗಿ ಸಂಭಾಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಕಾರುಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಯೇಲ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಡಾ. ಯುಜಿನೆ ರೆಡಮಾಂಡ ಎಂಬ ತಜ್ಞರು ಇಂದಿನವರೆಗೆ ಸುಮಾರು ೧೩ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಇಂಥ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಮೆಚ್ಚುವಂಥವಾಗಿವೆ.

ಸ್ವೀಡನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಡಾ. ಆಂಡರ್ಸ ಜೊರಕುಲಾಂಡ ಎಂಬವರೂ ಇಂಥ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಸಫಲರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ರಾಜಕಾರಣಿಗಳ ಕಾರ ದೃಷ್ಟಿ.

ಇದೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಸಾಧನೆ, ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕೆಲ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು ಗುಲ್ಲೆಬ್ಬಿಸಿದರು. ಈ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಮುಂದುವರೆದರೆ ಭ್ರೂಣ ಹತ್ಯೆಗೆ ಅನುವಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಪಾತಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಅಮಾಯಕ ಭ್ರೂಣಗಳ ಹತ್ಯಾಕಾಂಡ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯನ್ನು ಪುಸಲಾಯಿಸಿ, ಆಮಿಷ ತೋರಿಸಿ, ಭ್ರೂಣದಾನ ಮಾಡಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುವರು. ಇದು ಮಹಾ ಪಾಪ, ದೇವರು ಕ್ಷಮಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಗುಲ್ಲೆಬ್ಬಿಸಿದರು. ಕೆಲವು ಚರ್ಚಗಳೂ ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪಿದವು. ಆಗ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಮಣಿದು ಅಮೆರಿಕದ ಅಂದಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ರೇಗನ್ ಅವರು ಇಂಥ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಕಾನೂನು ಬಾಹೀರ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮುನ್ನಡೆಯನ್ನು ತುಳಿದುಬಿಟ್ಟರು. ಅಂದಿನಿಂದ ಇಂಥ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಿಂತು ಹೋಗಿದ್ದವು. ಕ್ಲಿಂಟನ್‌ರು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ರೇಗನ್ ಹಾಕಿದ್ದ ತಡೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಗತಿ ಮುಂದುವರೆಯಲು ದಾರಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಗುಣವಾಗದಂಥ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳು ಗುಣಪಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಗಳಿವೆ.

ಬೇರೆ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣ ಜೀವಕಣಗಳ ಕಸಿ:

> **ಈ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಮುಂದುವರೆದರೆ ಭ್ರೂಣ ಹತ್ಯೆಗೆ ಅನುವಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಪಾತಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಅಮಾಯಕ ಭ್ರೂಣಗಳ ಹತ್ಯಾಕಾಂಡ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯನ್ನು ಪುಸಲಾಯಿಸಿ, ಆಮಿಷ ತೋರಿಸಿ, ಭ್ರೂಣದಾನ ಮಾಡಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುವರು. ಇದು ಮಹಾ ಪಾಪ, ದೇವರು ಕ್ಷಮಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಗುಲ್ಲೆದ್ದಿತು. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಮಣಿದು ಅಮೆರಿಕದ ಅಂದಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ರೇಗನ್ ಅವರು ಇಂಥ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಕಾನೂನು ಬಾಹೀರ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮುನ್ನಡೆಯನ್ನು ತುಳಿದುಬಿಟ್ಟರು. ಆದರೆ ಕ್ಲಿಂಟನ್‌ರು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ರೇಗನ್ ಹಾಕಿದ್ದ ತಡೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಗತಿ ಮುಂದುವರೆಯಲು ದಾರಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಗುಣವಾಗದಂಥ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳು ಗುಣಪಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.**

ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವ ಮಧುಮೇಹ:

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೇ ಜನರು ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವರು. ಮಧುಮೇಹದ ತೊಡಕುಗಳಿಂದ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೇ ಜನ ಮರಣವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿರುವರು. ಇವರ ಮುಖ್ಯ ಕುಂದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣದ 'ಇನ್ಸುಲಿನ್' ಒಳಸುರಿಯುವಿಕೆ ತಯಾರಾಗದೇ ಇರುವುದು. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕೊರತೆ ಮಧುಮೇಹದ ಕಾರಣ. ಅವು ಹಾಗೂ ಹಂದಿಗಳ ದೇಹದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಈಗ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನೇಕರನ್ನು ಕಾಪಾಡಿದೆ. ಆದರೆ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆ ತೊಡಕುಗಳು ಇನ್ನೂ ಉಳಿದಿವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ೧೯೮೭ ರಿಂದ ಒಂದು ಪ್ರಯತ್ನ ಕೊಲಾರಾಡೊ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ಈ ಗುಂಪಿನ ಮುಂದಾಳುತನವನ್ನು ಡಾ। ಕೆವಿನ್ ಲೆಫರ್ಟಿ ಎಂಬುವರು ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಗುಂಪಿನವರು ಭ್ರೂಣದ ಮೇದೋಜೀರಕ ಜೀವ ಕಣಗಳನ್ನು ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಮೇದೋಜೀರಕದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಕಸಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಫಲಿತಾಂಶ ಸಂತೋಷದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣ ಕಂಡಿದೆ.

ಕಸಿಗೊಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮೇದೋಜಿರಕದ ಜೀವಕಣಗಳು ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬದುಕಿ ಉಳಿದವು. ಮೇದೋಜೀರಕದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು 'ಇನ್ಸುಲಿನ್' ತಯಾರಿಸುವ ಜೀವಕಣಗಳ ರೂಪ ತಳೆದು 'ಇನ್ಸುಲಿನ್' ಒಳಸುರಿತವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುವವು. ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿರುವವು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗದೇ ಹೋದರೂ ಪ್ರತಿಶತ ೮೦ ರಿಂದ ೯೦ ರಷ್ಟು ಗುಣಕಂಡಿದೆ.

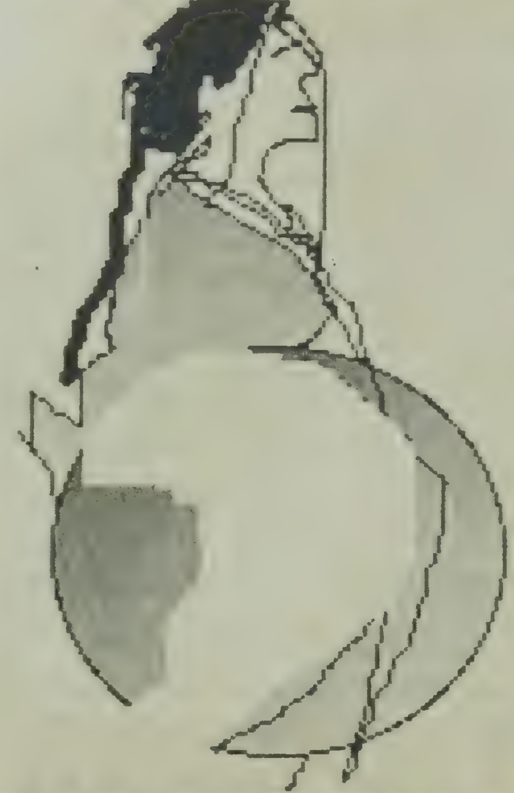
ಈ ಪ್ರಯತ್ನವು ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರೆದಿರುವುದು ನರಕದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೊಂದು ಆಶಾಕಿರಣವಾಗಿದೆ. ಇಡೀ ಜಗತ್ತೇ ಇದರ ದಾರಿ ಕಾಯುತ್ತಿದೆ.

ಇದೇ ತರಹದ ಭ್ರೂಣ ಜೀವಕಣಗಳ ಕೃಷಿ, ಯಕೃತ, ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆ, ಹಾಗೂ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲೂ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಭ್ರೂಣದ ಜೀವಕಣಗಳು ಸಂಜೀವಿನಿ ಆಗುವ ದಿನ ದೂರ ಇಲ್ಲ.

ಕ್ಲಿಂಟನ್‌ರ ಧೈರ್ಯಕ್ಕೆ ಅಭಿನಂದಿಸಬೇಕು.

ಗರ್ಭಪಾತ



ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಹುಟ್ಟುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಉದ್ದೇಶ ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆ. ಮಾನವ ಇದಕ್ಕೆ ಅತೀತನಲ್ಲ. ಆದರೆ... ಮನುಷ್ಯನು ಸಮಾಜ ಎಂಬ ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಂತೆ ಮದುವೆ ಎಂಬುದೂ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿತು. ಮದುವೆ ಎಂಬುದರಿಂದ ಯಾರು ಯಾರ ಮಕ್ಕಳು ಎಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಆಸ್ತಿ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬೇಕಾದ ಆವಶ್ಯಕತೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸಿತು.

ಕಾಮ :

ಅನ್ನಾಹಾರಗಳಂತೆ ಕಾಮವೂ ಸಹ ಒಂದು ಮೂಲಭೂತ ಆವಶ್ಯಕತೆ. ಮಾನವ ಎಷ್ಟೆ ನಾಗರಿಕನಾದರೂ, ಈ ಮೂಲಭೂತ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿ ನಿಲ್ಲಲು ಆಗಿಲ್ಲ, ಕಾಮ, ಯಾವಾಗಲೂ ಮದುವೆಯ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರ ಫಲವಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಲ ಬೇಡದ ಗರ್ಭಗಳು ಕಟ್ಟುತ್ತವೆ!....

ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಭೀಕರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ

ಗೋವಿಂದ ಅ.ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಬೆಳಗಾವಿ

ಈ ಪುರುಷಪ್ರಧಾನ, ಪಿತೃಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ''ತಂದೆಯ ಹೆಸರನ್ನು ತಿಳಿಯದ'' ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸ್ಥಾನವಿಲ್ಲ! ಅಂತಹ ಮಗನನ್ನು ಹೆರಲು ಯಾವ ಹೆಣ್ಣೂ ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬೇಡದ ಗರ್ಭ ಹೊತ್ತ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಇರುವುದು ಎರಡೇ ದಾರಿ. ಒಂದು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಇಲ್ಲವೆ ಬೇಡದ ಮಗುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಜೀವನಪರ್ಯಂತ, ತಾಯಿ ಮಗು ಸಮಾಜದ ಅವಹೇಳನಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕು... ಆದರೆ ಸಾಯಲು ಇಷ್ಟಪಡದ, ಅವಮಾನವನ್ನು ಎದುರಿಸಲಾಗದ ಹೆಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಮೂರನೆಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸಿತು. ಇದೇ ಸಮಾಜ!.... ಅದುವೇ ಗರ್ಭಪಾತ!

ಭಾರತದ ಮಟ್ಟಿಗೆ, ಗರ್ಭಪಾತದ ಉಲ್ಲೇಖವು ಅಥರ್ವಣ ವೇದದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೆ... ಗರ್ಭಪಾತ ನಡೆದು ಬಂದ ದಾರಿ... ಕಣ್ಣೀರಿನ ರಾಡಿಯೇ ಆಗಿದೆ.

ಮಿಶ್ರೀಬಾಯಿ :

ಈಕೆ ರಾಜಸ್ಥಾನದ ಜಯಪುರ ವಾಸಿ. ೪ ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ. ೫ನೆಯ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದಾಗ, ಅದು ತನ್ನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಹೊರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ 'ಜ್ಞಾನೋದಯ'ವನ್ನು ಪಡೆದಳು. ಮನೆಮಂದಿಯೆಲ್ಲ ಬೇಡದ ಗರ್ಭವನ್ನು ತೆಗೆಸಲು ಒತ್ತಡ ಹೇರಿದರು. ಅವಳಿರುವ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಎಂಬುದು 'ಮಾಡಬಾರದ' ಒಂದು ಕೆಲಸವಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಮನೆಮಂದಿ ಗುಟ್ಟಾಗಿ 'ಸೂಲಗಿತ್ತಿ' ಎಂಬ ಅವಿವೇಕಿ, ಅಜ್ಞಾನಿ, ಅಶಿಕ್ಷಿತಳನ್ನು ಕರೆತಂದರು. ಆಕೆ ಯೋನಿ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗೆ 'ಆಮ್ಲ'ವನ್ನು (ACID) ಸುರಿದಳು. ಪಿಂಡವು ಬೆಂದು ಹೋಯಿತು. ಪಿಂಡದೊಡನೆ ಗರ್ಭಾಶಯವು ಬೆಂದು ಹೋಯಿತು. ಗರ್ಭಾಶಯದೊಡನೆ ಮಿಶ್ರೀಬಾಯಿಯ ಬದುಕೂ ನಂದಿಹೋಯಿತು.

ಗಂಗೂ :

ಗಂಗೂಬಾಯಿ ಹಳ್ಳಿಯವಳು. ಆದರೆ ಯುವತಿ. ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ನಗರಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯದವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಬಂದಳು. ಮನೆಯ ಯಜಮಾನ ಸಮಯ ನೋಡಿ ಅವಳನ್ನು ಮರಳು ಮಾಡಿದ. ಆಕೆ ಗರ್ಭವತಿ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದ ಕೂಡಲೆ ಯಜಮಾನತಿಯು ಆಕೆಯನ್ನು ಮನೆಯಿಂದ ಅಟ್ಟಿದಳು. ಹಳ್ಳಿಗೆ ಬಂದ ಗಂಗೂಬಾಯಿಯ ಗರ್ಭವನ್ನು ಸದ್ದಿಲ್ಲದಂತೆ ಇಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಳು ಗಂಗೂಬಾಯಿಯ ತಾಯಿ. ಹಳ್ಳಿಯ ಮುದುಕಿಯೊಬ್ಬಳು ಯಾವುದೋ ಗಿಡದ ಕೋಲೊಂದಕ್ಕೆ ಎಂತಹದೋ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಿದು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ತೂರಿಸಿದಳು. ಗರ್ಭಸ್ರಾವದೊಡನೆ ತಡೆಯಿಲ್ಲದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ... ಜೊತೆಗೆ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಯಿತು. ಆಕೆ ಬದುಕುಳಿದದ್ದೆ ಒಂದು ಪವಾಡ!... ಆದರೆ ಗಂಗೂಬಾಯಿ ಶಾಶ್ವತ ಬಂಜೆಯಾದಳು.

ಶೀಲ

ಶೀಲಾ ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ. ತನ್ನ ಪ್ರೊಫೆಸರ್‌ನೊಡನೆ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರೇಮದ ಫಲವಾಗಿ ಗರ್ಭವತಿಯಾದಳು. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದ ಪ್ರೊಫೆಸರ್, ಆ ಗರ್ಭ ನನ್ನದಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿ ವಿದೇಶಕ್ಕೆ ಹಾರಿದನು. ಶೀಲ ಧೃತಿಗೆಡಲಿಲ್ಲ. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಬೇಡದ ಗರ್ಭವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಂಡಳು.

ಸಮನಾಂತರ :

ಮೊದಲ ಎರಡು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಅಕ್ರಮ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳು. ಮೂರನೆಯದು ಕಾನೂನುಬದ್ಧ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ. ಇಂದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಾನೂನು ಬದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಒಂದೊಂದು ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಸರಿಸಮನಾಗಿ ಹತ್ತತ್ತು ಅಕ್ರಮ ಗರ್ಭಪಾತಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂದು ಗರ್ಭಪಾತ ತಜ್ಞರಿಂದ ಅಕ್ರಮಗರ್ಭಪಾತ ನಡೆಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಸಾಕಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲಿದೆ. ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮಹಿಳೆಗೆ ಒಂದು ''ಶಾಪ''ವಾಗಿರುವ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಬಹುಶಃ ಪರಿಹಾರವೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ... ಆದರೆ ಅಕ್ರಮ ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಖಂಡಿತ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಅಕ್ರಮ:

ಅಕ್ರಮ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ಅನವಶ್ಯ. ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅರಿವನ್ನೂ ಹೊಂದಿರದ ಜನ ಅಥವಾ ಅರ್ಧಂಬರ್ಧ ತಿಳಿದ ಜನ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ನಡೆಸುವ ಗರ್ಭಪಾತವೇ ಅಕ್ರಮ ಗರ್ಭಪಾತ.

ಈ ಅಕ್ರಮ ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ 'ಹಿರಿಯ' ಮುದುಕಿಯರು, ನಾರುಬೇರು 'ತಿಳಿದವರು' ನಡೆಸಿದರೆ, ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆ / ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಆಯಾಗಳು, ನರ್ಸ್‌ಗಳು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಬಳಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗುವವರು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ವಿವಾಹೇತರ ಸಂಬಂಧಗಳಿಂದ ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟಿದವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಮದುವೆಯಾಗದವರೂ ಸಹ ಬೇಡದ ಗರ್ಭವನ್ನು ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಂತಹವರ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇಂದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾನೂನುಬದ್ಧ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ೧೦ ಅಕ್ರಮ ಗರ್ಭಪಾತಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಅಕ್ರಮ ಗರ್ಭಪಾತ ನಡೆಸುವವರು ತಿಂಗಳಿಗೆ ರೂ. ೫೦,೦೦೦ಗಳಷ್ಟು ಆದಾಯ ಗಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಸಂಖ್ಯೆಯು ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ, ಪಿತೃ ಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ನಾಮ್‌ಕೆವಾಸ್ತೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ಘನ ಸರ್ಕಾರ.

ಗರ್ಭಪಾತ - ಒಂದು ಪಕ್ಷಿನೋಟ

ತ್ರೈಮಾಸ	ಭ್ರೂಣ ವಯಸ್ಸು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ	ವಿಧಾನ	ಸಾಮರ್ಥ್ಯ	ತೊಡಕು	ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಕಾಲ
ಪ್ರಥಮ	೮ರ ವರೆಗೆ	ರಜೊ ನಿಯಂತ್ರಣ	ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಲ್ಲ	ಕಡಿಮೆ	ಇರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ
	೮ - ೧೨	ನಿರ್ವಾತ ಚೊಷಣ	ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ	ಕಡಿಮೆ	೧ ರಾತ್ರಿ
ದ್ವಿತೀಯ	೧೨ - ೧೬	ವಿಸ್ತರಣ ಮತ್ತು ರಿಕ್ತಕರಣ (D & E)	ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ	ಹೆಚ್ಚು	೧ ರಾತ್ರಿ
	೧೬ - ೨೪	ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಚೋದಿತ	ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ	ಹೆಚ್ಚು	೨ ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು
ತೃತೀಯ	೨೪ ವಾರಗಳ ನಂತರದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು	ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಚೋದಿತ ಗರ್ಭಾಶಯ ಸೀಳಿಕೆ	ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ	ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು	೫ - ೧೦ ದಿನಗಳು

ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲೇಜು ಹುಡುಗಿಯರು, ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಮಹಿಳೆಯರು ಅಕ್ರಮ ಗರ್ಭಪಾತಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಅಕ್ರಮ ಗರ್ಭಪಾತ ನಡೆಯುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೊಳಕಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹರಿದ ಮಲಿನ ಹತ್ತಿಗಳನ್ನು, ಚಿಂದಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಲು ಗಿಡಗಳ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು, ಲೋಪನಗಳನ್ನು, ಆಮ್ಲವನ್ನು ಹರಿತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗೆ ತೋರಿಸಬಹುದು. ನಾರು ಬೇರಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಸಬಹುದು.

ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಅರೆಬರೆ ಜ್ಞಾನದ ಅನಧಿಕೃತ ಮಂದಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಂತಹವರಿಗೆ 'ಸೋಂಕು ರಹಿತತೆ'ಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡುವಾಗ ಏನಾದರು ತೊಡಕುಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ, ನಿವಾರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಂತಹ ಅಕ್ರಮ ಗರ್ಭಪಾತಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಅತೀವ ಅಸ್ವಸ್ಥ ತಲೆದೋರ ಬಹುದು. ಬಂಜೆಯಾಗಬಹುದು. ಆಕೆಯ ಅದೃಷ್ಟ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಬದುಕುಳಿಯಬಹುದು.

ಕಾರಣ :

ಭಾರತಸರ್ಕಾರವು೧೯೭೧ರಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿದೆ. ಅಧಿಕೃತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅರ್ಹತೆ ಹೊಂದಿರುವವರು ಕಾನೂನುಬದ್ಧವಾಗಿ ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಇಂತಹ ಗರ್ಭಪಾತಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ತಾಯಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಹ, ಅಕ್ರಮ ಗರ್ಭಪಾತವು ಕಾನೂನುಬದ್ಧ ಗರ್ಭಪಾತದೊಡನೆ ಸರಿಸಮವಾಗಿ ಮುಂದು ವರೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಮದುವೆಯ ಚೌಕಟ್ಟನ್ನು ಮೀರಿದ ಕಾಮ ಬೇಡದ ಗರ್ಭಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?

೧. ಸಮಾಜ :

ಆಸ್ತಿ ಹಕ್ಕುಗಾಗಿಯೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿತು ಮದುವೆ ಎಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವಿವಾಹೇತರ ಸಂತಾನ ಅಧರ್ಮವಾಯಿತು. ಅಮಾನ್ಯವಾಯಿತು. ಇದು ಬಲಗೊಳ್ಳಲು ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜ ಹೇಗೆ ಕಾರಣವಾಯಿತೋ ಹಾಗೆಯೇ ಹೆಣ್ಣಿನ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೀನತೆಯೂ ಕಾರಣ ವಾಯಿತು.

ಇಂದು ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ದುಡಿಯುವ ಹೆಣ್ಣು ಮದುವೆಯ ಚೌಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆದು ಬದುಕಬಲ್ಲಳು. ನಮ್ಮ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಟಿ ನೀನಾಗುಪ್ತಗಳಂತಹವಳು ಬದುಕುತ್ತಿರುವಳಾದರೂ, ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ ಅಥರ್ವಣ ಕಾಲದ ಸಮಾಜಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ವಿವಾಹೇತರ ಗರ್ಭ 'ಶೀಲ ಕೆಟ್ಟುದರ' ಸಂಕೇತವಾದ ಕಾರಣ, ಅಂತಹವರನ್ನು 'ಗೌರವಸ್ಥರು' ಮದುವೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವಾದ ಕಾರಣ, ಅಕ್ರಮ ಗರ್ಭಪಾತ ಭದ್ರವಾದ ಬುನಾದಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

೨. ಬಡತನ :

ಅಕ್ರಮ ಗರ್ಭಪಾತ ಮುಂದುವರೆಯಲು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ, ಅದರಲ್ಲೂ ಹಳ್ಳಿಗರ ಬಡತನ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ನಾರುಬೇರಿ ನಿಂದ ಗರ್ಭ ಕಳೆಯುವುದಾದರೆ, ಅದಕ್ಕೇಕೆ ಸುರಿಯಬೇಕು

ಅಕ್ರಮ ಗರ್ಭಪಾತ ತಂತ್ರಗಳು

I. ಔಷಧಗಳು :

೧. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವಂತಹವು. ಉದಾ: ಎರ್ಗಾಟ್, ಕ್ವಿನೈನ್, ಹತ್ತಿಬೇರಿನ ಕಷಾಯ, ಪೊಟಾಸಿಯಂ ಪರಮಾಂಗನೇಟ್, ಮರ್ಕ್ಯುರಿಕ್ ಕ್ಲೋರೈಡ್.

೨. ಜನನ ಮೂತ್ರಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಮರುವರ್ತಿಕವಾಗಿ. ಉದಾ: ಟರ್ಪಂಟೈನ್, ಕ್ಯಾಂಥರೈಡ್ ಇತ್ಯಾದಿ.

೩. ಪಾಚ್‌ವಿಕ ನಾಳದ ಮೇಲೆ ಮರುವರ್ತಿಕವಾಗಿ, ಉದಾ: ಕ್ರೋಟಾನ್ ಎಣ್ಣೆ, ಕೋಲೋಸಿಂಥ್, ಕುಮಾರಿ ಇತ್ಯಾದಿ.

೪. ಇಡೀ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ವಿಷ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವಂತಹವು. ಉದಾ: ಕಾಯಿ ಪಪಾಯ, ಕಾಯಿ ಅನಾನಸು, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಬೀಜ, ಎಕ್ಕ, ಚಿತ್ರಕ, ಬಂದಣಿಕೆ, ಹಾಗಲ, ಲವಂಗ, ಜಾಕಾಯಿ, ಕೇಸರಿ, ಮೆಂತ್ಯ, ಅಮೋನಿಯ ದ್ರವ, ತಾಮ್ರ, ಶಂಕ ಪಾಷಾಣ, ಪಾದರಸ ಲವಣ ಇತ್ಯಾದಿ.

II. ಆಘಾತಗಳು :

೧. ಹೊಟ್ಟೆ ನೀವುವುದು, ಹಿಸುಕುವುದು, ಗುದ್ದುವುದು, ಕುಣಿಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

೨. ಕುದುರೆಸವಾರಿ, ಸೈಕಲ್ ಹೊಡೆಯುವುದು, ಎತ್ತರದಿಂದ ಜಿಗಿಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ

೩. ದೀಪದ ನೆರವಿನಿಂದ 'ಬಟ್ಟಿ' ಹಾಕುವುದು

೪. ಜಿಗಣೆ ಹತ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

೫. ಸೂಜಿ, ಕ್ರೋಶ, ಹೇರ್‌ಪಿನ್, ಕಡ್ಡಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಚುಚ್ಚುವುದು.

ನೂರಾರು ರೂಪಾಯಿ? ಬಡತನದ ಜೊತೆಗೆ ಅಜ್ಞಾನ, ಅನಕ್ಷರತೆ, ಮಾಹಿತಿಯ ಕೊರತೆಯೂ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಜಟಿಲವಾಗಿಸಿದೆ.

೩. ಕಾನೂನು :

ಸರ್ಕಾರವೇನೋ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ ಕಾಯಿದೆಯನ್ನು ತಂದಿದೆ. ಇದು ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹವೇ ಸರಿ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಕಾಯಿದೆ ಇದೆ; ಇದರ ಅನ್ವಯ ಸುರಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಪಾತ ಹೊಂದಬಹುದು. ಇದು ಉಚಿತವಾಗಿ ಲಭ್ಯ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿ ಈ ದೇಶದ ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಪ್ರಜೆಗೆ ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೆ, ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸದಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಏನು ತಾನೆ ಪ್ರಯೋಜನ?

ಗರ್ಭಪಾತ ಮತ್ತು ಕಾನೂನು

೧. ಐಪಿಸಿ-೩೧೨: ಗರ್ಭಸ್ರಾವ

ದುರುದ್ದೇಶದಿಂದ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ೩ ವರ್ಷಗಳ ಶಿಕ್ಷೆ/ ದಂಡ/ ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಆಗಬಹುದು.

ಪಿಂಡಗೂಸು ಚಲಿಸಲು ಆರಂಭವಾಗಿದ್ದರೆ (Quickening) ಶಿಕ್ಷೆಯು ೭ ವರ್ಷ/ ದಂಡ/ ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಆಗಬಹುದು.

೨. ಐಪಿಸಿ-೩೧೩: ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಲ್ಲದ ಗರ್ಭಪಾತ

ಐಪಿಸಿ-೩೧೨ರ ಅನ್ವಯ, ಮಹಿಳೆಯ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಲ್ಲದೆ ಪಿಂಡಗೂಸು ಚಲನಾರಂಭ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲಿನ ಗರ್ಭವನ್ನು ತೆಗೆಯುವವರು ಜೀವಾವಧಿ ಶಿಕ್ಷೆ/೧೦ ವರ್ಷ ಶಿಕ್ಷೆ/ ಮತ್ತು ದಂಡಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವರು.

೩. ಐಪಿಸಿ-೩೧೪: ಗರ್ಭಪಾತದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾವು

ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡುವಾಗ ಮಹಿಳೆಯು ಸತ್ತರೆ, ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡುವವನಿಗೆ ೧೦ ವರ್ಷ ಶಿಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ದಂಡ ವಿಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕೆಯ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಜೀವಾವಧಿ ಶಿಕ್ಷೆ ಅಥವ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ಐಪಿಸಿ-೩೧೫: ಮಗು ಹುಟ್ಟದಂತೆ ಅಥವಾ ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಸಾಯಿಸುವಿಕೆ

ಇವರಿಗೆ ಜೀವಾವಧಿ ಶಿಕ್ಷೆ/೧೦ ವರ್ಷ ಶಿಕ್ಷೆ + ದಂಡ ಕಟ್ಟಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೫. ಐಪಿಸಿ-೩೧೬: ಮಾನವ ಹತ್ಯೆ

ಚಲಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿರುವ ಪಿಂಡಗೂಸನ್ನು ಗರ್ಭಪಾತದ ಮೂಲಕ ಹೊರತೆಗೆಯುವುದೆಂದರೆ ಅದು ಮಾನವ ಹತ್ಯೆಗೆ ಸಮವಾದುದು. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಜೀವಾವಧಿ ಶಿಕ್ಷೆ/೧೦ ವರ್ಷ ಶಿಕ್ಷೆ +. ದಂಡ ವಿಧಿಸ ಲಾಗುವುದು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತದ ಕಾಯಿದೆ - ೧೯೭೧

೧. ಯಾವಾಗ ಮಾಡಬಹುದು?

ಅ) ವೈದ್ಯಕೀಯ: ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ತಾಯಿಯ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಭಂಗ ಬರುವಾಗ

ಆ) ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗು: ಹುಟ್ಟು ಮಗು ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳಿಂದ ನರಳುವಾಗ

ಇ) ಮಾನವೀಯತೆ : ಹಟ ಸಂಭೋಗದ (Rape) ಫಲವಾಗಿ ಗರ್ಭ ನಿಂತಿರುವಾಗ

ಈ) ಸಾಮಾಜಿಕ/ ಆರ್ಥಿಕ : ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವನ್ನು ಉಚಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಸಲಾಗದಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಹೆತ್ತವರಿಗಿದ್ದಾಗ

ಉ) ವಿಫಲತೆ: ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧನಗಳ ವೈಫಲ್ಯತೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟಿದಾಗ

೨. ಯಾರು ಮಾಡಬಹುದು

ಅ) ನೋಂದಾಯಿತ ವೈದ್ಯರು ಮಾಡಬಹುದು. ಅವರಿಗೆ ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸೂತಿ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅನುಭವವಿರಬೇಕು. ಇವರು ೧೨ ವಾರಗಳ ಒಳಗಿನ ಗರ್ಭವನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು.

ಆ) ೧೨ - ೨೦ ವಾರಗಳ ಗರ್ಭವನ್ನು ಇಳಿಸಲು ಇಬ್ಬರು ನೋಂದಾಯಿತ ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು.

೩. ಎಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು?

ಅ) ಇದನ್ನು ಸುಸಜ್ಜಿತ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆ) ಸರ್ಕಾರ ರೂಪಿಸಿದ ಕಾಯ್ದೆಯನ್ವಯ ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬಹುದು.

ಇ) ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರ ಹೆಸರು ಗುಪ್ತವಾಗಿರಬೇಕು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ ಕಾಯಿದೆ - ೧೯೭೫

೧೯೭೧ರ ಕಾಯಿದೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರಲಾಯಿತು.

೧) ಹೊಸ ಕಾಯಿದೆಯನ್ವಯ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಲು ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರನ್ನು ಜಿಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ಗುರುತಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ ನೀಡಬೇಕು.

೨) ಅಧಿಕೃತ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದು ೨೫ ಕಾನೂನುಬದ್ಧ ಗರ್ಭಪಾತಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಅನುಭವ ಗಳಿಸಿರುವ ಯಾವುದೆ ನೋಂದಾಯಿತ ವೈದ್ಯ (RMP) ಕಾನೂನುಬದ್ಧವಾಗಿ ಗರ್ಭಪಾತ ನಡೆಸಬಹುದು.

೩) ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸೂತಿ ತಂತ್ರ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ೬ ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿರುವ ವೈದ್ಯ.

೪) ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸೂತಿ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುವವರು.

೫) ೧೯೭೧ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೊದಲು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸೂತಿ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ೩ ವರ್ಷ ಅನುಭವವಿರುವವರು.

೬) ೧೯೭೧ ನಂತರ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸೂತಿ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ೧ ವರ್ಷ ಅನುಭವ ಇರುವ ವೈದ್ಯರು ಕಾನೂನುಬದ್ಧ ಗರ್ಭಪಾತ ನಡೆಸಬಹುದು.

೪. ಸೌಲಭ್ಯಗಳು :

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨೦,೦೦೦ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ ನಡೆಸಲು ಸೌಲಭ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಸುಮಾರು ೧೫೦೦! ರಾವಣನ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಅರೆಕಾಸಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆ!... ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಹೆಚ್ಚಬೇಕು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯವಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಅಲ್ಲಿನ ಸಿಬ್ಬಂದಿವರ್ಗ ಲಂಚಕ್ಕೆ ಕೈ ಒಡ್ಡದೆ ಸೇವೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.

೫. ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ :

ಇಂದು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಎಂದರೆ ಸಂತಾನ ಹರಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಹೋಗಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಯಾವಾಗ, ಯಾವ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಬೇಕು, ಬೇಡದ ಮಗುವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದೂ ಸಹ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಒಂದು ಅಂಗವೇ ಆಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಬೇಡದ ಮಗುವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಅನಗತ್ಯ ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

೬. ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧನಗಳು :

ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಬೇಡದ ಮಗುವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳ ಪರಿಚಯ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಇರಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ವಿವಾಹೇತರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ನಡೆಸುವವರಿಗೂ ಇದರ ಜ್ಞಾನ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಅನಗತ್ಯ ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಏಡ್ಸ್‌ನಂತಹ ಮಾರಿಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

೭. ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕೊರತೆ :

ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕೊರತೆಯ ಕಾರಣವೇ ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬೇಡದ ಗರ್ಭಗಳು ಕಟ್ಟುತ್ತಿವೆ. ಈ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು. ಪುರುಷ ಮೃಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದನ್ನು, ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಇದು ನಗರವಾಸಿಗಳಿಗೂ ಅವಶ್ಯ. ಶಿಕ್ಷಣವು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಕಾಮದ ಅಂತರ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಬಲ್ಲದು. ಕಾಮಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬಲ್ಲುದು. ಬೇಡದ ಗರ್ಭಪಾತಗಳನ್ನಂತೂ ಖಂಡಿತ ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲುದು.

೮. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯೀಕರಣ :

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯೀಕರಣ, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿದೇಶಗಳ ವಿವಿಧ ವಾಹಿನಿಗಳು ಮುಕ್ತ ಕಾಮವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅರೆಬರೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಹಾದಿ ತಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

೯. ಆರ್ಥಿಕ ಲಾಭ :

ಅಕ್ರಮ ಗರ್ಭಪಾತ ನಡೆಸುವವರ ಮಾಸಿಕ ಆದಾಯ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರೂ. ೫೦,೦೦೦/-ಗಳನ್ನು ಮೀರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಕಸುಬಿನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ, ತಾಲೂಕು ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಇಂತಹವರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾನೂನಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ! ತಿಳಿದರೂ ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಬಿಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಯೋಜನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

೧೦. ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕು :

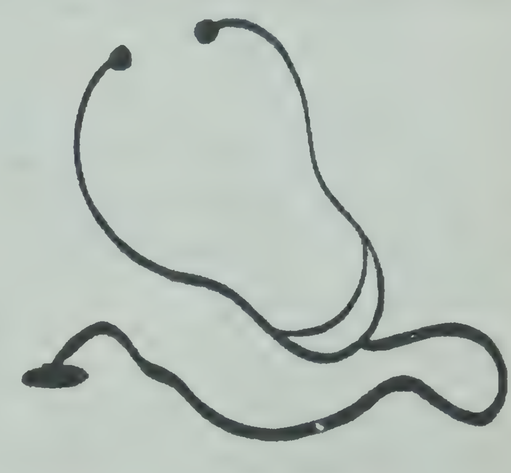
ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮಾನವನ ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕು ಎಂದು ಸಾರಿದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಸಂವಿಧಾನ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಚಕಾರವೆತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೇವಲ ಕಾನೂನುಬದ್ಧ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇಡೀ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿದೆ. ಕೇವಲ ನಾಮ್‌ಕೆ ವಾಸ್ತೆಯಾಗಿ ಉಳಿದಿದೆ. ಇಂದು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಇಡೀ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಾನೂನುಬದ್ಧ ಗರ್ಭ ಪಾತಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ನೀಡುವ ಹಣ ಕೇವಲ ರೂ. ೧೫೦ ಲಕ್ಷ, ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ರೂ. ೯೮೦ ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲು ಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ಎಂದಿಗೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ? ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಬಡವರಿಗೆ... ಅಕ್ರಮ ಗರ್ಭಪಾತವೊಂದೇ ಜಾರಿ.

ಪರಿಹಾರ :

ಅಕ್ರಮ ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಕನಸೇ ಸರಿ. ಆದರೆ ಇದು ಅಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ, ಮೇಲಿನ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಾಗ ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಇದು ಹೇಳಿದಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ..... ಮಿಶ್ರ ಬಾಯಿಗಳ, ಗಂಗೂಬಾಯಿಗಳ ಬದುಕು.... ಅವರವರ 'ಹಣೆ ಬರಹ'ದಂತೆ ನಡೆಯಲೇ ಬೇಕಾದ ಅದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ●

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಧನಗಳು

ಸ್ಟೆತಾಸ್ಕೋಪ್



ಮಕ್ಕಳ ಆಟ ನೀಡಿತು ಸ್ಫೂರ್ತಿ, ಕಾಗದ ಸುರುಳಿ ಕೊಟ್ಟಿತು ಪೂರ್ತಿ, ಎದೆ ಬಡಿತಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿತು ಸ್ಕೋಪು, ರಿನೆ ಲೆನೆಕ್ ಕೊಟ್ಟರು ಸ್ಟೆತಾಸ್ಕೋಪು.

೧೮೧೬ ರ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ೧೧ನೇ ತಾರೀಖು. ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನ ರಿನೆ ಲೆನೆಕ್ ಎಂಬ ಯುವ ವೈದ್ಯರು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯ ರೌಂಡ್ಸ್ ಹೊರಟಿದ್ದರು. ವಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಮಲಗಿದ್ದರು. ರಿನೆ ಲೆನೆಕ್ ಆಕೆಯನ್ನು ನೋಡಿದರು. ಆಕೆಗೆ ಹೃದಯರೋಗ ಇರಬಹುದೆಂದು ಇತರ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಸಂದೇಹಿಸಿದ್ದರು. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರ ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕಾದರೆ ಅವರ ಎದೆಗೆ ಕಿವಿಯಿಟ್ಟೇ ವೈದ್ಯರಾದವರು ಕೇಳಬೇಕಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆ ರೋಗಿ ಯುವತಿ. ಯುವಕ ರಿನೆ ಲೆನೆಕ್ ಹೊಸದಾಗಿ ಆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿದವರಾಗಿದ್ದರು. ಹಾಗಾಗಿ ಎದೆಗೆ ಕಿವಿಯಿಟ್ಟು ಪರಿಶೋಧಿಸಲು ಹಿಂಜರಿದರು. ಕೆಲವು ಕ್ಷಣ ಅವರಿಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಆಕೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಲೇಬೇಕಾದ ಕರ್ತವ್ಯದರಿವು ಅವರಿಗಿತ್ತು. ಯೋಚನೆಗೆ ಬಿದ್ದರು.

ಅಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅವರು ವಾಕಿಂಗ್‌ಗೆ ಹೋಗಿದ್ದಾಗ ಇಬ್ಬರು ಚಿಕ್ಕ ಬಾಲಕರು ಮರದ ತುಂಡೊಂದರಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುವುದನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದರು. ಒಬ್ಬನು ಆ ಉದ್ದದ ಮರದ ತುಂಡಿನ ಒಂದು ಕಡೆ ಕಿವಿಯನ್ನು ಊರಿದ್ದ. ಆ ಮರದ ತುಂಡಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹುಡುಗನೊಬ್ಬ ಮೊಳೆಯಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಗೀರಿಕೊಂಡಿದ್ದ. ಮರದ ಒಂದು ಕಡೆ ಗೀರಿದ್ದು, ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಕಿವಿ ಆನಿಸಿದ್ದ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ರಿನೆ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದು ಕೊಂಡರು. ಆ ಮಕ್ಕಳ ಆಟ ಈಗ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಜ್ಞಾಪಕಕ್ಕೆ ಬಂತು. ರಿನೆ ಲೆನೆಕ್ ಉದ್ದವಾದ ಕಾಗದವೊಂದನ್ನು ತಂದು ಅದನ್ನು ಕೊಳವೆಯಂತೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಕಾಗದ ಸುರುಳಿಯ ಒಂದು ಕೊನೆಯನ್ನು ಆ ಯುವತಿಯ ಎಡ ಎದೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು, ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕಿವಿಯನ್ನಿಟ್ಟು ಆಲಿಸಿದರು.

ಡಬ ಡಬ ಬಡಿಯಿತು ಎದೆ

ಏನಾಶ್ಚರ್ಯ ನೇರವಾಗಿ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಕಿವಿಯಿಟ್ಟು ಕೇಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಈ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಎದೆ ಬಡಿತವು ಕೇಳುತ್ತಿತ್ತು. ಬರೇ ಎದೆ ಬಡಿತ ವಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ, ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಗಾಳಿ ಒಳಗೆ ಹೊರಗೆ ಆಡುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದ್ರವಗಳ ಚಲನೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿತ್ತು.

ಹೀಗೆ ಹುಟ್ಟಿತು ಸ್ಟೆತಾಸ್ಕೋಪ್. ಗ್ರೀಕ್ ಭಾಷೆ ಯಲ್ಲಿ ಸ್ಟೆತಾಸ್ ಎಂದರೆ ಎದೆ, ಸ್ಕೋಪಿನ್ ಎಂದರೆ ನೋಡುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥ. ರಿನೆ ಲೆನೆಕ್ ತಮ್ಮ ಹೊಸ ಸಾಧನಕ್ಕೆ ಸ್ಟೆತಾಸ್ಕೋಪ್ ಎಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟರು.

ಇವರು ತಯಾರಿಸಿದ ಮೊದಲ ಸ್ಟೆತಾಸ್ಕೋಪ್ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿಯೂ, ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಒಯ್ಯಲು ಆಗದಂತಾದ್ದೂ ಆಗಿತ್ತು. ಬಳಿಕ ಇದನ್ನೇ ಎರಡು ಭಾಗದ್ದಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಜೋಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವಂತಾದ್ದನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ದರು. ಈ ಎರಡು ಭಾಗಗಳೂ ಡಾಕ್ಟರ್ ತನ್ನ ಕೋಟಿನ ಪಾಕೆಟ್‌ನೊಳಗೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಅಳತೆಯವಾಗಿದ್ದವು. ತನ್ನ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಬಗೆಗೆ ವಿವರವಾದ ಪುಸ್ತಕವೊಂದನ್ನು ರಿನೆಲೆನೆಕ್ ಬರೆದರು. ಈ ಪುಸ್ತಕ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ಗೆ ಅನುವಾದಗೊಂಡು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಮಾರಾಟವಾಯಿತು. ಲೆನೆಕ ಹಣ ವಂತರಾದರು. ಹೆಸರನ್ನೂ ಮಾಡಿದರು. ಹಣ ಮತ್ತು ಹೆಸರು ಮಾಡಿದ ರಿನೆ ಲೆನೆಕ್‌ರಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಬಂತು.

ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಆಸ್ತಿ

ಆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಅವರೇ ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ಅದು ಕ್ಷಯರೋಗ. ೧೩-೮-೧೮೨೬ ರಲ್ಲಿ ರಿನೆ ಲೆನೆಕ್ ತೀರಿಹೋದರು. ಸಾಯುವುದಕ್ಕೆ, ರಿನೆ ಲೆನೆಕ್ ತಾನು ಮರದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ್ದ ಸ್ಟೆತಾಸ್ಕೊಪ್‌ನ್ನು ತನ್ನ ವೈದ್ಯ ಮಿತ್ರರಿಗೆ ನೀಡಿ ''ನನ್ನ ಸ್ವತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಇದೇ ಅತ್ಯಂತ ಉನ್ನತವಾದುದು'' ಎಂದರು.

ಆ ಬಳಿಕ ಮೂವರು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ರು ಈ ಸ್ಟೆತಾ ಸ್ಕೋಪ್‌ನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ತಂದರು. ೧೮೨೯ರಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ನಿಕೋಲಸ್ ಎಂಬುವರು ಒಂದು ಕಿವಿಯಿಂದ ಕೇಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಎರಡು ಕಿವಿಯಿಂದ ಕೇಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಸೂಕ್ತ ಎಂಬ ವಾದವನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಅದು ಬೇಗ ಬಳಕೆಗೆ ಬರಲಿಲ್ಲ.

೧೮೫೦ರಲ್ಲಿ ಆಂಟ್ರೂ ಜಾರ್ಜ್ ಗಾಮಾನ್ ಎಂಬವರು ರಬ್ಬರ್ ಕೊಳವೆ ಜೋಡಿಸಿದ. ಎರಡೂ ಕಿವಿಗಳಿಗಿಟ್ಟು ಕೇಳುವ ಆಧುನಿಕ ಸ್ಟೆತಾಸ್ಕೋಪನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದರು.

ಆ ಬಳಿಕ ಸ್ಟೆತಾಸ್ಕೋಪ್ ನಾನಾ ಆಧುನಿಕ ರೂಪ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಿತಾದರೂ ಮೊದಲಿಗೆ ರಿನೆ ಲೆನೆಕ್ ನೀಡಿದ ಮೂಲಭೂತ ತತ್ವದಿಂದಲೇನೂ ಹೊರತಾಗಲಿಲ್ಲ. ●

ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ತಲೆಮಾರಿನಿಂದ ಮಲೇರಿಯ, ಡೆಂಗುಜ್ವರ, ಮೆದುಳುಜ್ವರ, ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಿರುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿವೆ. ಆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ನಮ್ಮೊಡನೆ ನಿರ್ಭೀತಿಯಿಂದ ಜೀವಿಸುತ್ತಿವೆ ಎಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದೇನೋ ?

೧೯೯೬ - ಸೊಳ್ಳೆಯ ವರ್ಷ



ಡಾ॥ ಜಿ.ಎಸ್.ಪ್ರಭಾಕರ್, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಇದ್ದವು, ಇವೆ, ಇನ್ನೂ ಇರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಕಾಲನಿರ್ಣಯ ಕ್ರಿಯಾಪದ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ, ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳೂ ಇವೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥವಲ್ಲವೆ,

ಹೊಗೆ ಲಾರಿ :

೧೯೭೦ರ ಮಧ್ಯಕಾಲ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಪುರಸಭೆ ಸಿಂಪಡಿಸುವ ಮಶಿನ್‌ಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಲಾರಿಗಳು ಊರ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಸಜ್ಜಾದವು. ''ಅದೇನೋ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಧೂಮ ಸಿಂಪಡಿಸಿ ಇಡೀ ಬೆಂಗಳೂರಲ್ಲೇ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಾಶ ಮಾಡುವರು... '' ''ಹೇಗೆ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಸೊಳ್ಳೆಪರದೆ ಇಲ್ಲದೆ ಹೊರ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವೆವು ಮುಂದೆ ಸೊಳ್ಳೆ ಯಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.'' ಎಂಬ ಕನಸಿನ ಲೋಕದಲ್ಲಿನ ಜನರು ಮಶಿನ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಕಾತುರದಿಂದ ವಶೀಭೂತರಾಗಿ ನಿಂತಿ ದ್ದಾರೆ. ''ಅಗೋ ಪಟಾಕಿ ಸಿಡಿದಂತೆ ಶಬ್ದ..'' ''ಅಲ್ಲಿ ಸಿಡಿಮದ್ದಿನಂತೆ ಸಿಡಿದ ಧೂಮ್ರ.'' ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿದೆ.. '' ಮೋಡದಂತೆ ತೇಲಿ ಹೋಗುವುದು ನೋಡು'' ಎಂಬೆಲ್ಲ ಮಾತುಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸದ ಕತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಸಹಿಸಿಕೊಂಡೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಜನಗಳ ಪದಗಳು ಸುತ್ತಲೂ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿತ್ತು.

ಜಾತ್ರೆಯಂತಿದ್ದ ಜನ ಸಮೂಹ, ಮಶಿನ್ ಸಿಂಪಡಿಕೆ ಮುಗಿದ ಕೂಡಲೇ ಚದುರಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಸೇರಿ ನೋಡಿದರು, ಊಹಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿಲ್ಲವೇ ? ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಲ್ಲವೆ ? ಸೊಳ್ಳೆ ರಹಿತ ಪ್ರಪಂಚ ಮಾನವನಿಗೆ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲವೋ ಏನೋ ?

ವಿಮಾನ ಯಾತ್ರೆ :

ಆದರೆ ೧೯೯೬ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ನಡೆದ ಜಾತ್ರೆಯ ರೀತಿಯೇ ಬೇರೆ. ಮಾನವನಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ ನಲಿಯಿತು - ಸೊಳ್ಳೆ, ಈಗ ಸೊಳ್ಳೆ ವಿಶ್ವರೂಪಿ. ಮನೆ, ಹೊಲ, ಕೊಳಚೆ ಪ್ರದೇಶ, ಊರು, ಕೇರಿ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಇದ್ದೇ ಇರುವ ಕೀಟ. ಅವಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯೇ ಆಶ್ರಯವಲ್ಲ. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಇರುವೆ, ಹೇಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಇರುವೆ ಎಂದು ಹಾಡಿ ಕುಣಿವ ಸೊಳ್ಳೆ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಕಾಳಜಿ ಏಕಿಲ್ಲ ?

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಒಲ್ಡ್‌ರಾಯ್ಡ್ ಎಂಬುವರ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಂತೆ ನಮ್ಮೊಡನೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಿ, ಮಲಗಿ, ಗಾಜಿನ ಮನೆಯಂತಹ ಪಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಿ, ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಿನಿಮಾ ಮಂದಿರದಲ್ಲೂ ಮನರಂಜನೆ ಪಡೆದು, ಬೆಳಗಾಂ ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣಕ್ಕೂ ಹೋಗಿ, ವಿಮಾನ ಯಾತ್ರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಸಮುದ್ರಯಾನಕ್ಕೂ ಸರಿ ಎನ್ನುವ ಸೊಳ್ಳೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಜೀವಿ. ನಮ್ಮ ಪಾರ್ಲಿಮೆಂಟ್ ಮತ್ತು ವಿಧಾನಸಭೆಗಳಲ್ಲೂ ತನ್ನ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಮಂಡಿಸಿವೆ ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು.

'ಅವು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವೆ ಬಿಡಿ' ಎಂದು ಉಚ್ಚರಿಸಿದರೆ ೧೯೯೬ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಲೇರಿಯ, ದೊಡ್ಡ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವಾಗಿ ಹರಡಿದ ಡೆಂಗು ಜ್ವರ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರುವ ಮೆದುಳು ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ ಹೇಗೆ ಬಂತು ? ಬಿಡಿಸಿ ಹೇಳಿ ನೋಡೋಣ.

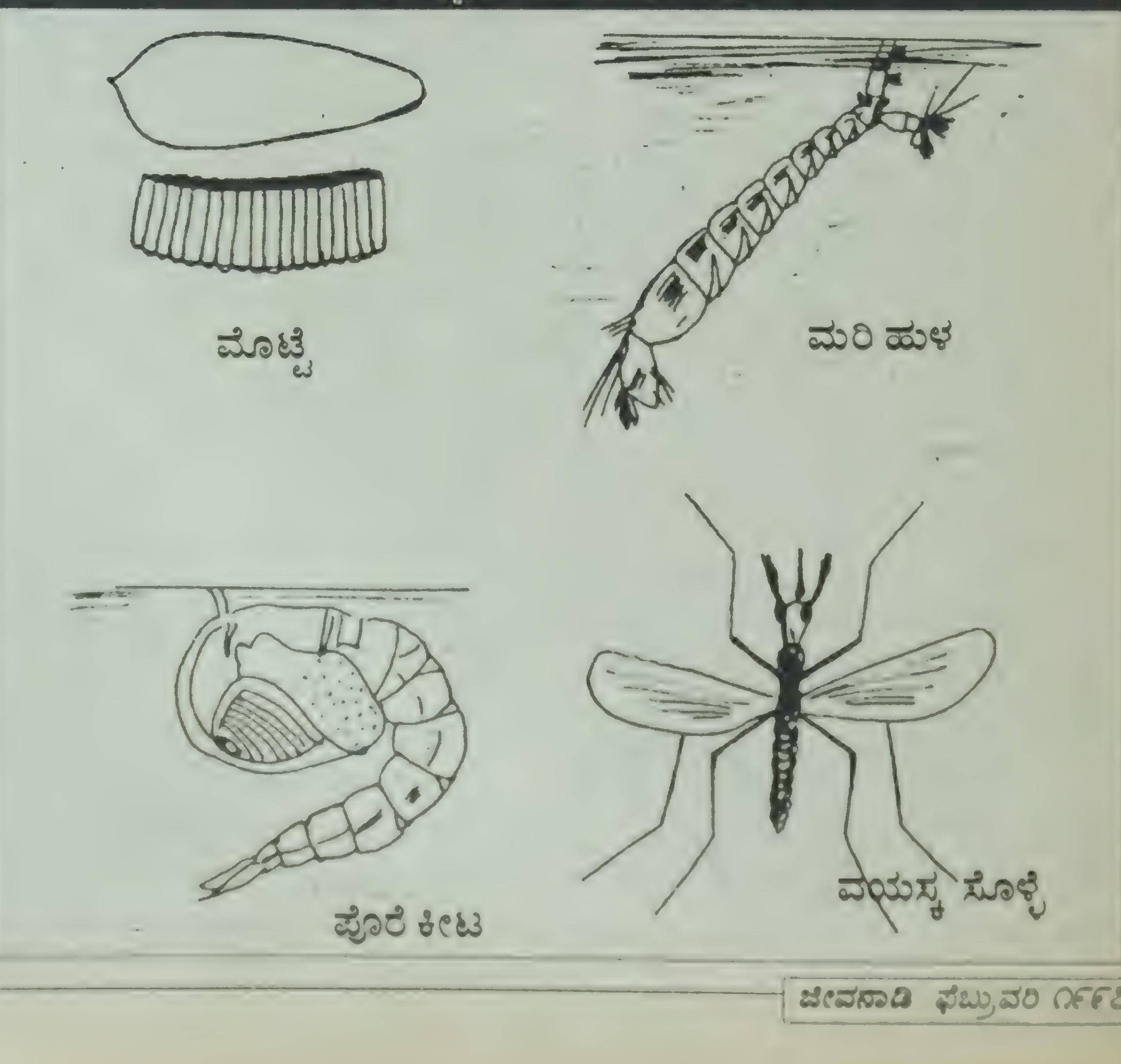
ಐವತ್ತನೇ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಪ್ರಮಾಣ, ಇರುವಿಕೆ, ಆಯುಸ್ಸು ಇವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಜಗತ್ತನ್ನು ೬ ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ, ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದವು. ಈ ಆರು (ಸೊಳ್ಳೆಗಳ) ಭೂವಿಜ್ಞಾನ ಭಾಗಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ

ಈ ಆರು ಭಾಗಗಳು ಓದಲು ಮತ್ತು ತಿಳಿಯಲು ಸಹಾಯಕ ಎಂದು ತಿಳಿದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿಂಗಡಿಸಿತ್ತು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅನಾಫಿಲಿಸ್ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಜಗತ್ತಿನ ಚಿತ್ರಣ ೨೦೦ ಪುಟಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಇಥಿಯೋಪಿಯಧ ಸ್ಥಳದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪರಿಚಯ ೨೬ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಇಡಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಮಾನವನಿಗಿಂತ ವೇಗವಾಗಿ ದೇಶ ಪರ್ಯಟನ ಮಾಡಲು ಹೊರಟಿರುವ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದಾಗಿ ನಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುವ ಸಮಯ ಬಂದಿದೆ.

ಮಲೇರಿಯ :

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಮಲೇರಿಯ ಗಗನ

ಸೊಳ್ಳೆಯ ಜೀವನ ಚಕ್ರ

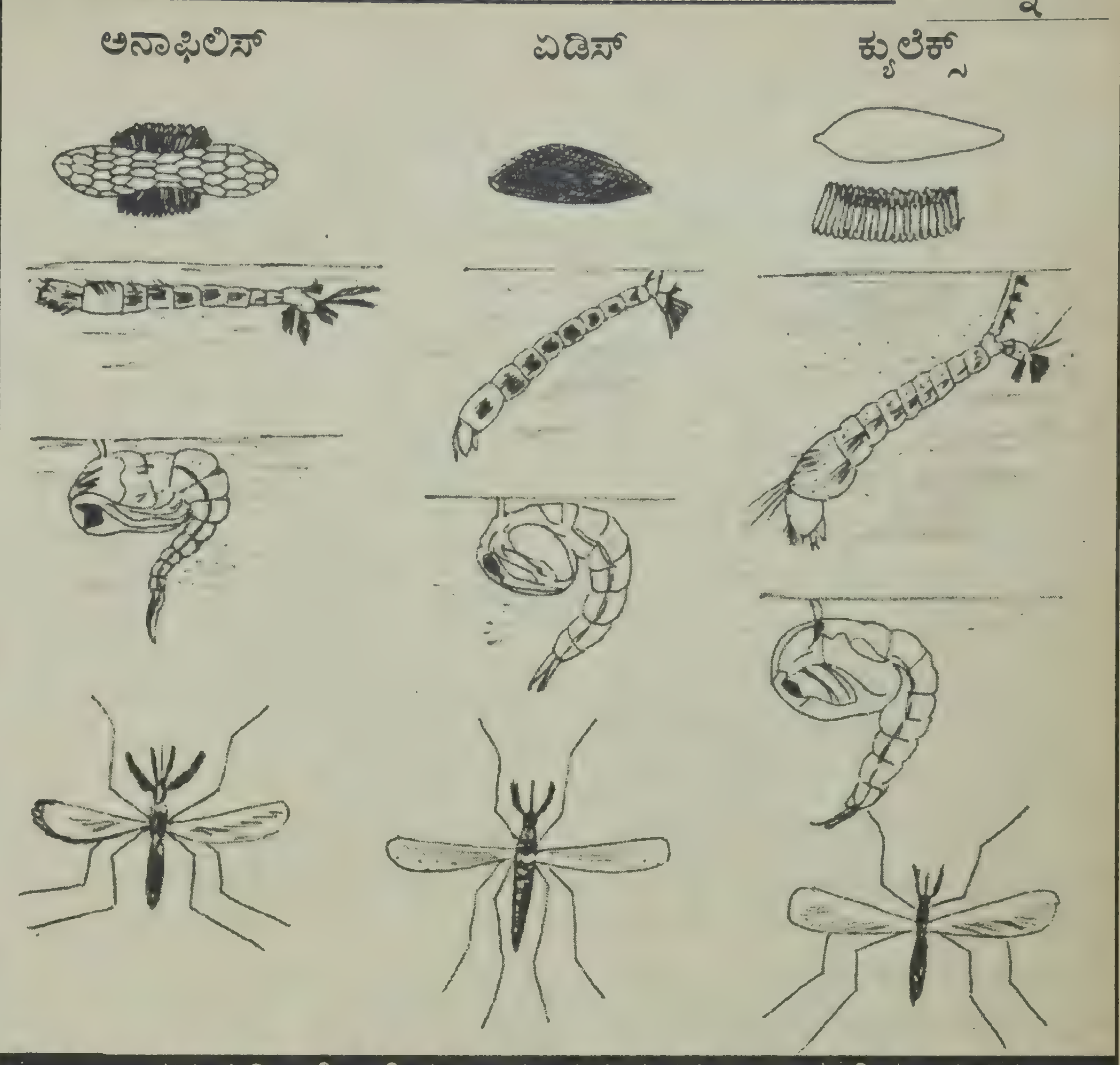


ಕ್ಕೇರುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಬಿಡದ ಬೇತಾಳನಂತೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಜನರಿಗೆ ಮರುಕಳಿಸಿ, ಕನಿಷ್ಠ ೧೦ ಲಕ್ಷ ಜನರನ್ನಾದರೂ ಬಕಾಸುರನಂತೆ ಕಬಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅಂದಾಜಿನಂತೆ ೨೦೪ ಕೋಟಿ ಜನರು ಮಲೇರಿಯ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ತಟ್ಟಬಹುದೆಂಬ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.

ಭಾರತದ ಪ್ರತಿ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲೂ ಮಲೇರಿಯ ಮನೆ ಮಾತಾಗಿದೆ. ೧೯೫೩ರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯದಿಂದ ಕೇವಲ ೫ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ೭೧/೨ ಕೋಟಿ ರೋಗಿಗಳಿಂದ ೨೦ ಲಕ್ಷ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಂದ ಕೀರ್ತಿ ಮಾನವನ ದಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸಿ ೫೦ ಸಾವಿರ ರೋಗಿಗಳಿಂದ ೫೦ ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನೋಡುವಂತಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ತೀವ್ರ ರೀತಿಯ ಮಲೇರಿಯ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಸೊಳ್ಳೆ ನಮಗೆ ಛಾಲೆಂಜ್ ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೇನೋ ಅನಿಸಿದೆ.

ಮಲೇರಿಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಔಷಧ- ಹೀಗೆ ರೋಗಿ ಆರಾಮವಾದ ಎನ್ನುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ತನ್ನೊಡನೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾನವ ಮರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಲೇರಿಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮರುಕಳಿಸಿದ ಮಲೇರಿಯ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವನ್ನು ತರಲೂ ಬಹುದು. ''ನಾನೇಕೆ ಸೊಳ್ಳೆಗೆ ಹೆದರಲಿ'' ಎನ್ನುವ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಂಡರಲ್ಲವೇ ಅದಕ್ಕೆ ಹೆದರುವುದು.

ಅನೇಕ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಒಂದು ಚದರ ಕಿಲೋಮೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಸಂಖ್ಯೆ ಇಡೀ ವಿಶ್ವದ ಮಾನವ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರಬಹುದು. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಈ ಸೊಳ್ಳೆ ಇದು ನನ್ನ ವರ್ಷ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರೆ ಆದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿದೆ ? ಮಲೇರಿಯದಿಂದ ಲಿವರ್, ಮೆದುಳು ಮುಂತಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳು ಕ್ರಿಯಾಹೀನವಾದಾಗ ರೋಗ ಅದೆಷ್ಟು ಭಯಂಕರ ಗೊತ್ತೆ. ಪಾಂಡಿಚೇರಿಯ ಕೀಟ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೇಂದ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಸೊಳ್ಳೆ ಬದಲಾಯಿ ಸುತ್ತಿದೆ. ಕೀಟನಾಶಕ ಶಕ್ತಿಹೀನವಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಸಂಶೋಧನೆ ನಾವು ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ರೂರ್ಕೆಲ, ಗುಜರಾತ್, ಕರ್ನಾಟಕ, ಹರಿಯಾಣ ಈ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ''ಜೀವ ಪರಿಸರದ ನಿಯಂತ್ರಣ'' ಉತ್ತಮ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಶೇಕಡ ೮೦ರಷ್ಟು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ನಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೀಟನಾಶಕ ಸಿಂಪಡಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲೂ ಸಹ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿದೆ.



ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳು

ಅನಾಫಿಲಿಸ್	ಮಲೇರಿಯ
ಕ್ಯುಲೆಕ್ಸ್	ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ, ಜಾಪನೀಸ್ ಮಿದುಳುರಿಯೂತ ಪಶ್ಚಿಮ ನೈಲ್ ಜ್ವರ, ವೈರಲ್ ಕೀಲುರಿಯೂತ
ಏಡಿಸ್	ಡೆಂಗ್ಯು ಜ್ವರ, ಡೆಂಗ್ಯು ರಕ್ತ ಸ್ರಾವಕ ಜ್ವರ, ಚಿಕಂಗುನ್ಯ ಜ್ವರ, ಚಿಕಂಗುನ್ಯ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವಕ ಜ್ವರ, ರಿಫ್ಟ್ ಕಣಿವೆಯ ಜ್ವರ,
ಮಾನ್ಸೊನಾಯ್ಡ್	ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ, ಚಿಕಂಗುನ್ಯ ಜ್ವರ,

ಈಗಂತೂ ಫ್ಯಾಶನ್‌ಗಾಗಿ ಅಂಗಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿರುಗುವ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಏನು ಗೊತ್ತು ಈ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಮಹತ್ವ ? ಪೂರ್ಣ ವಸ್ತ್ರ ಧಾರಿಗಳಾದ ಹಿರಿಯರಿಗಿಂತ ವಸ್ತ್ರಹೀನ ಕಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದು ನಮಗೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿರುವ ಸಂಗತಿ.

ಮಲೇರಿಯವನ್ನು ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರುವುದನ್ನು ಅರಿಯದೇ ಬೇರೆ ರೋಗ ತಪಾಸಣೆಗೆಂದು ಬಂದಾಗಲೂ ಸಹ, ಮಲೇರಿಯ ಕಂಡು ಬರುವುದು ಶೇಕಡಾವಾರು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇದೆ.

ಸ್ಫೋಟಕ - ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ

''ರೋಗಾಣುಗಳು, ವೈರಸ್ ಅಣುಗಳು, ಪರಾವಲಂಬಿಗಳು ಇವೆಲ್ಲ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಬಲ ವರ್ಧಕಗಳಂತಿದ್ದು, ಮಾನವನನ್ನೂ ರೋಗಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ದೇವರಿಂದ ವರ ಪಡೆದಿರಬಹುದು.''

ಹೊರಗೆ ಕಾಣುವ ರೋಗಿಗಳಿಂದ ರೋಗದ ಮಾಪನ ಅಸಾಧ್ಯ. ಅನೇಕ ಮಂದಿಯ ರೋಗ ನಮ್ಮ ಗಣನೆಗೇ ಬಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ರೋಗವೂ ಚಲಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲರ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲನ್ನೂ ತಟ್ಟಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸ ಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಮತ್ತು ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದರೆ ಸಾಕು, ಭಯಂಕರ ಸ್ಫೋಟದಿಂದ ರೋಗ ಹರಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ವಸತಿಹೀನರು, ಕೊಳಚೆ ಪ್ರದೇಶ ವಸತಿಯುಳ್ಳವರು, ಕಿಕ್ಕಿರಿದ ಪ್ರದೇಶಗಳು, ಹರತಾಳಗಳು ಒಂದೇ ಎರಡೇ ಅನೇಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಪ್ತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

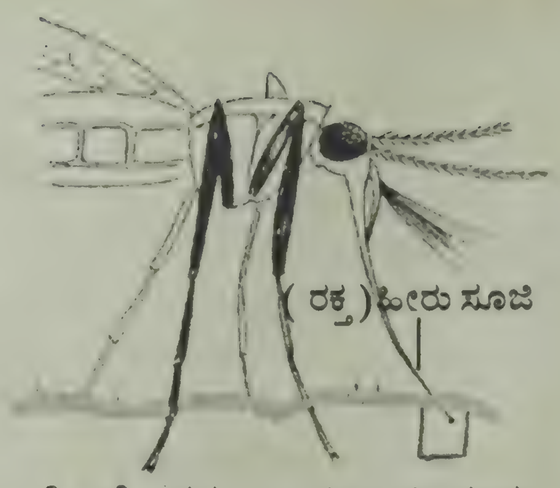
ಹಿನ್ನೋಟ

ಮೂಳೆ ಮುರಿದ ಜ್ವರ

೧೪-೯-೯೬ ರಂದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆ ಮುರಿತದ ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಡೆಂಗು ಜ್ವರ ಬಂದಿದೆ ಎಂಬ ವರದಿ ಬಂದ ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ೨೫೪೫ ರೋಗಿಗಳ ಪತ್ತೆಯಾಗಿ ೧೨೬ ಮಂದಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದರು. ಇದು ಕ್ರಮೇಣ ೫-೧೧-೯೬ ರ ವೇಳೆಗೆ ೮೫೪೦ ರೋಗಿ ಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ೩೨೮ ಶವ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿತ್ತು. ಇದು ಏಕೆ ? ಹೇಗೆ ? ಇದನ್ನರಿಯಲಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ನಾವು ಜಾಣರಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಎಸೆದ ಡಬ್ಬಗಳು, ಬಾಟಲಿಗಳು, ಮುರಿದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಕೆಟ್ ಚೂರುಗಳು, ಮಡಕೆ ಚೂರುಗಳು, ಎಸೆದ ಹಳೆ ಟೈರ್, ಅರ್ಧ ಕಡಿದ ಮರದ ಎಸೆದ ಭಾಗಗಳು, ಇವೆಲ್ಲ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಪೂರಕ ಎಂದರೆ ಅದೆ ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವಿರೇನೋ ? ಹೋಗಲಿ, ದೆಹಲಿಯ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಮನೆಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಹೂದಾನಿಗಳು, ವಿದ್ಯುತ್ ಕಡಿತವಾದಾಗ ಶೈತ್ಯಾ ಗಾರಗಳ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೀರು ಶೇಖರಣೆ; ವಾಹನಗಳ ಬಿಡಿ ಭಾಗ ಹಾಗೂ ಹಳೆ ಟೈರ್‌ಗಳ ಕಸಗಳ ರಾಶಿ ಇವೆಲ್ಲ ಪೂರಕ ಎಂದು ತಿಳಿಯ ಹೇಳಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದರ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ನಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದು.

ಪಿಯೆರ್ ರೋಲಿನ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಬಸುರಿ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಸೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಹರಡುವ ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದಲ್ಲಿ ಆದರಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ ಹೇಗೆ? ಎಂಬ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ನಾವು ಇನ್ನೂ



ಸೊಳ್ಳೆ ರಕ್ತ ಹೀರುತ್ತಿರುವುದು

ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ಸೊಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರ ಕೇಳೋಣ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹಿನ್ನೆಲೆ ತಿಳಿದು, ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ರೋಲಿನ್‌ರವರ ವಾದ.

ಮಿದುಳು ಜ್ವರ :

ಆದಿರಲಿ, ಕೋಲಾರ, ಮಂಡ್ಯ ಈ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಕೆಲವು ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದಾಗ ಚಿಕ್ಕ ಹಸುಳೆ ಗಳನ್ನು ಹಗ್ಗ ಅಥವಾ ಸರಪಣಿಯಿಂದ ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಿದ್ದು ಕಂಡು ಬಂದಿತು. ವಿಚಾರ ತಿಳಿದಾಗ ಎದೆ ಝಲ್ಲೆಂದಿತು.

ಆ ಮಕ್ಕಳು ಮೆದುಳು ಜ್ವರದಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಾ ಗಿವೆ. ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾವು ಎಂದು ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನಬೇಕೆ ? ಹಸಿವು, ನೋವು ಈ ಎರಡಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ರೋದನ. ಇವು ಅಡಗಿದಾಗ ಅವು ನಿದ್ರಿಸುವ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳು. ಸೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಈ ರೀತಿಯ ಮೆದುಳು ಜ್ವರ ಹರಡಿ, ಇನ್ನೂ ಏನೇನು ಕಾಣುತ್ತೇವೋ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಕೋಲಾರ ದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ಜ್ವರದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಪರ್‌ಭಾನಿಯಲ್ಲಿ ಡೆಂಗು ಜ್ವರದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಭಾರತ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆ ಪ್ರಕಾರ ಅನೇಕ ರೋಗ ರಹಿತ ಜನರಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಸೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ರೋಗಾಣು ದೇಹಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ದೇಹದಿಂದ ಉತ್ತರವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಯಾದ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಇರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾ ಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ರೋಗ ಹೀನ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಸಹ ಸೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಕಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಆಮಂತ್ರಿಸಿದ್ದಾನೆ ಎಂದರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸೊಳ್ಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಬದು ಕಿರುವ ನಾವು ರೋಗಗಳೊಂದಿಗೂ ಬದುಕಬೇಕಾ ಗುತ್ತದೆ.

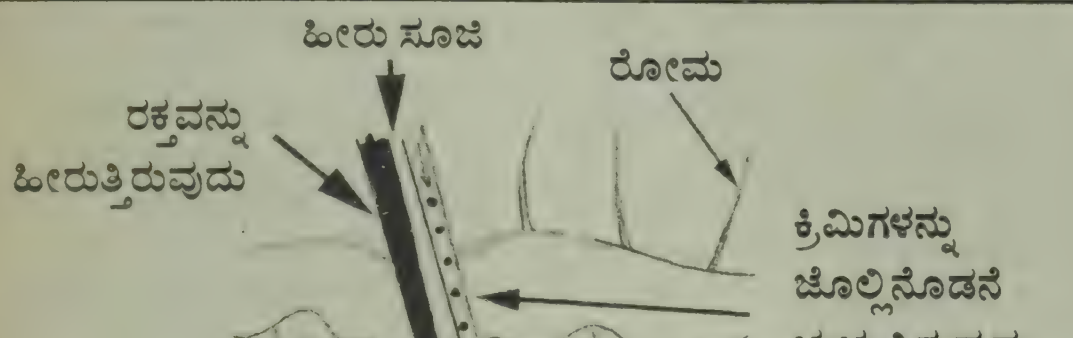
ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಮಾನವ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಸಹಚರಿಯಾಗಿ, ರೋಗಗಳನ್ನು ಆಮಂತ್ರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಬಡ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗೆಂದರೆ ಬಡವರೇ ಇದರ ಗುರಿ ಎಂದಲ್ಲ. ಸಿರಿತನ ಬಂದಾಗಲೂ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದ ರಿಂದ-ಸೊಳ್ಳೆ, ಅದರಿಂದ ರೋಗಗಳ-ಈ ರೀತಿ ಪುನರಾವರ್ತನ ಗೊಳ್ಳುವು ದರಲ್ಲಿ ಅತಿಶಯವೇನಿಲ್ಲ.

ಬಡತನದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅಲೆದಾಟ, ಕಾಡು ಮೇಡುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದನೆಗೆ ದಿಟ್ಟ ಪ್ರಯಾಸ ಇವು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಾಂದಿಯಾಗಿವೆ.

ಪೃಥ್ವಿಯ ಶಾಖ ಈಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಕಸುಬಿನ ರೀತಿ, ಕೈಗಾರಿಕಾ ನೀತಿಗಳು, ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಮೇಲಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆ-ಇವೆಲ್ಲ ಪೃಥ್ವಿಯ ಶಾಖವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಜೀವ ಚರಿತ್ರೆಯ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ವಾತಾವರಣ ದಲ್ಲಿ ಶಾಖ, ತೇವಾಂಶ ಇವುಗಳು ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿ ದೇವತೆಗೆ ತನ್ನಂತೆ ತಾನಿರಲು ಬಿಟ್ಟು ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವೇಚನೆ ಹೊಂದಿದಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆ ಮತ್ತೆ ೧೯೯೭ನ್ನು ತನ್ನ ವರ್ಷ ಎಂದು ಸಾರುವುದಿಲ್ಲವೇನೋ ?

ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ

ಸೊಳ್ಳೆ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕ್ಷ್ಯ ಆಧಾರಗಳೇನೂ ಇಲ್ಲ, ಅವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಒಪ್ಪೋಣ. ಆದರೆ ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ? ಯಾರೂ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಅಂಕಿ ಅಂಶ ತೆಗೆದು ಬರಹದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಇಡಲು ಸಾಧ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ನಿಯಂತ್ರಣದ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ



ಸೊಳ್ಳೆಯು ಹೀರು ಸೂಜಿಯಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರಿ ಕ್ರಮಭರಿತ ಜೊಲ್ಲನ್ನು ಸುರಿಸುತ್ತಿರುವುದು.

ಇದೆ. ಅದರ ಸಫಲತೆ ಪಡೆಯಲು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಎತ್ತಿಕೊಂಡಿ ದ್ದೇವೆ. ನಿಜ, ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮೀಸಲಾದಹಣ, ಪದಾರ್ಥಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗ ಅದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೇನು ? ಸೊಳ್ಳೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಕೀಟನಾಶಕ ನಿಜಕ್ಕೂ ಸಾಧನೆ ತಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಸೊಳ್ಳೆಗೆ ಹಾಕಿದ ಕೀಟನಾಶಕ, ಮಾನವನಿಗೆ ಮಾರಕವಾದರೆ ಹೇಗೆ ? ಸೊಳ್ಳೆಯ ಮೇಲೆ ಕೀಟನಾಶಕದ ಪ್ರಭಾವವೇ ಇಲ್ಲದ ಹಾಗಾದರೆ ಹೇಗೆ ? ''ಸೊಳ್ಳೆಯ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆ ಬಹಳ ವಿಚಿತ್ರ ಹಾಗೂ ಅವು ಹೇಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಬಂದರೂ ಬದುಕಿ ಉಳಿವ ಜೀವಿಗಳು.'' ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ನಾವು ಕಾಣುವ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ನಾಲ್ಕು ವಿಭಿನ್ನ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದವು. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ ೧) ಅನಾಫಿಲಿಸ್, ೨) ಕ್ಯೂಲೆಕ್ಸ್, ೩) ಈಡಿಸ್, ೪) ಮಾನ್‌ಸೊನಾಯ್ಡ್ಸ್.

ಇವುಗಳ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಅಧಿಕ ಹಾಗೂ ಬೇಗ ಬೇಗನೆ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಆಗುವುದು.

ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆ ಒಮ್ಮೆಗೆ ೨೫೦ರ ತನಕ ಮೊಟ್ಟೆ ಇಡುತ್ತದೆ. ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಖ ದಿಂದ ಲಾರ್ವ ಎಂಬ ಮರಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಲಾರ್ವಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುಣಿದಾಡುವ ಸಣ್ಣ ದಾರಗಳಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಹೊರಕವಚವುಳ್ಳ ಪ್ಯೂಪ್ ಎಂಬ ಆಕಾರ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ೨ ದಿನಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಬಳಿಕ ಯುವ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಆಗಮನ. ಮೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಯುವಾವಸ್ಥೆಗೆ ಸರಾಸರಿ ೧೦ ದಿನಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸೊಳ್ಳೆಯ ಜೀವಾವಧಿ ಸರಾಸರಿ ೨೦ ದಿನಗಳಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪುರುಷ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ೧೦ ದಿನಗಳೂ ಕೂಡ ಸರಿಯಾಗಿ ಬದುಕುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯ ವಂಶಾಭಿ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಮಾನವ ಸಹಾಯಕ, ಮತ್ತೆ ರೋಗಗಳ ಸರಣಿ ಏಕಿರುವುದಿಲ್ಲ ? ಏಷ್ಯಾ ಖಂಡದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಸರಣಿ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಪಾತ್ರ ಅತಿ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶೇಕಡಾ ೧೦ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಸಾವಿಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊರತೆ

ನಮ್ಮ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗೋಣ. ಎಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆ ಕೊಳ್ಳಲು, ಕೊಂಡಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೇ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಬರುತ್ತದೆ ? ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ''ಮೊಸ್‌ಬಾರ್ ಸೋಪ್'' ಎಂಬ ಸಾಬೂನಿನ ಮಹತ್ವ ಅರಿಕೆ ಮಾಡಿ, ರೋಗಗಳಿದ್ದ ಸ್ಥಳ ಗಳಲ್ಲಿ ಇತರರು ಮೈಗೆ ಸವರಿಕೊಂಡರೆ ನಾವು ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಬಹುದು ಎಂದು ಸಾರಿತು. ಇದರ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆ ದೂರವಿರುವುದು ಸಹಜ. ಈ ಅಪಕರ್ಷಣಕಾರಿ ಸಾಬೂನನ್ನು ಅವಶ್ಯಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ? ತಾನೇ ಮನವೊಲಿದು ಸುವಾಸ ನಾಯುಕ್ತ ಸಾಬೂನು ಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸಬಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸುವಾಸನಾರಹಿತ ಸಾಬೂನನ್ನು ಸೊಳ್ಳೆಗಾಗಿ ಸವರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ ? ಎಂದು ಅವನು ಕೇಳಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರವೇನು ? ಧಾರವಾಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಹಲವು ಗ್ರಾಮ ಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ. ಸಿಂಪಡಿಸಲು ಹೋದಾಗ ಹಿರಿಯರಿಂದ ಬಂದ ಮಾರ್ಮಿಕ ಉತ್ತರಗಳ ಕಡೆ ಗಮನಿಸಿ

''ಇಂದು ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ - ಸಗಣಿಯಲ್ಲಿ ಸಾರಿಸಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ. ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಡಿ''

''ಬೇಕಾದರೆ ಸಿಂಪಡಿಸಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಬಾಗಿಲಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಹೋಗಿ''

''ಗೋಡೆಗೆ ಸುಣ್ಣ ಹೊಡೆಸಿ ೩ ದಿನವಾಗಿದೆ. ಅದರ ಮೇಲೆ ನೀನೇನು ಎರಚುವೆ ?''

''ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ. ಮನೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ವಾಸನೆ ಬಂದಲ್ಲಿ, ಘಾಟು ಬಡಿದು ಮಕ್ಕಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ.''

''ಊರ ಮಂದಿಯ ಕಟ್ಟಡಕ್ಕೆ ಹೊಡೆಯುವುದು ಬಿಟ್ಟು ಹಳೆಯ ನಮ್ಮ ಗುಡಿಸಲಿಗೆ ಇದೆಲ್ಲ ಏಕೆ ?''

'' ಈ ಚುನಾವಣೆ ಸ್ಟಂಟ್ ಎಲ್ಲಾ ಬೇಡ''

ಅನೇಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಅರ್ಧ ಡಜನ್ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಆಗುವ ಅನಿಸಿಕೆ ಏನು ? ಹೀಗೆ ಸಂಪ್ರದಾಯಬದ್ಧ ಜನಾಂಗ ದಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇಗಿರಬಲ್ಲದು ? ನೀವೇ ಊಹಿಸಿ. ೯೨ ವರ್ಷದ ಹಿರಿಯ ಶ್ರೀ ಮಾದಾಪೂರ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ''ಕೂಳು ಉಣ್ಣಲು, ಅರಿವೆ ಹಾಕಲು ನನಗೆ ಗುಡಿಸಲು ಮನಿ ಐತಿ. ಮಲಗಲು, ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಗುಡಿಸಲ ಹೊರಗೇ ಜಾಗ ಕಣಪ್ಪ.'' ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ತಪ್ಪೋ, ಶ್ರೀ ಮಾದಾಪುರ ಅವರದು ತಪ್ಪೋ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ತಪ್ಪೋ? ಯೋಚಿಸಿ. ನನಗಂತೂ ಇದೆಲ್ಲ ಹೇಳಲು ಹೊರಟರೆ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷಣೀಯ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿವೆ. ಅದೂ ಭಾರೀ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ. ಹೀಗಾದಾಗ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲದ ಆಧಾರ ಎಂಬು ದಾಗಿ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಗೊಂದಲ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ನಿಮ್ಮ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಸೋಪಾನ 'ದಲ್ಲಿ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಬಂದಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಂಡಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ಬಾಯಿ ದುರ್ನಾತ !

ಕೆಲವರ ಬಾಯಿ ನಿರಂತರ ದುರ್ನಾತ ಸೂಸುತ್ತದೆ. ಎದುರಿಗೆ ಕುಳಿತವರೊಡನೆ ಅವರು ಮಾತನಾಡಲು ಕೂಡ ನಾಚುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಬಾಯಿ ನಾತಕ್ಕೆ ಸರಿಯಲ್ಲದ ಉಣಿಸಿನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳೇ ಕಾರಣ. ಹೀಗೆ ಬಾಯಿ ದುರ್ನಾತವಿರು ವವರು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಬೆರೆಸಿದ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ. ಚೀಸ್‌ನಂಥ ಉಣಿಸುಗಳನ್ನೂ, ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಮೀನುಗಳನ್ನೂ ತಿನ್ನಬಾರದು.

ಕಾಫಿ, ಬೀರ್, ವೈನ್, ವಿಸ್ಕಿಯಂಥವುಗಳನ್ನು ಅತಿ ಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳಲ್ಲಿನ ನಂಜುಗಳು ಅಜೀರ್ಣವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ನಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಡೆಯಲು ಕೆಳಗಿನ ದಾರಿಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿ.

ಅ) ತಿಂದಕೂಡಲೆ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಆ) ಹಲ್ಲುನೋವಿನಂಥ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಇ) ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುವುದೋ, ಉಣ್ಣುವುದೋ ಮಾಡಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದೂ ಬಾಯಿ ದುರ್ನಾತ ತೊಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ.

ಈ) ಪರಿಮಳ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಲವಂಗ, ಏಲಕ್ಕಿಯಂಥವುಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಉ) ಕೆಲವರ ನಾಲಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದಂಟುಗಳು ಅಂಟಿರುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವಾಗ ಅವನ್ನೂ ಉಜ್ಜಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಅವೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದುರ್ನಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಶ್ವಾಸದ ದುರ್ವಾಸನೆ, ಬಾಯಿ ದುರ್ನಾತ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಯಾವುದೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ನೋವು, ಜ್ವರದಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಆರಂಭಿಕವಾಗಿ ಕೊಡುವ ಔಷಧಿ, ಪ್ಯಾರಸೆಟಮಾಲ್ .

ಮಾತ್ರೆಯಾಗಿಯೇ ನೀಡುತ್ತಾರಾದರೂ, ಕುಡಿಯುವ ಮದ್ದಾಗಿಯೂ ಕೊಡುವುದಿದೆ. ತುಂಬ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕವಾದ, ತೊಂದರೆ ತಾರದ ಮದ್ದೆಂದೇ ಇದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ನಂಬಲಾಗಿದೆ.

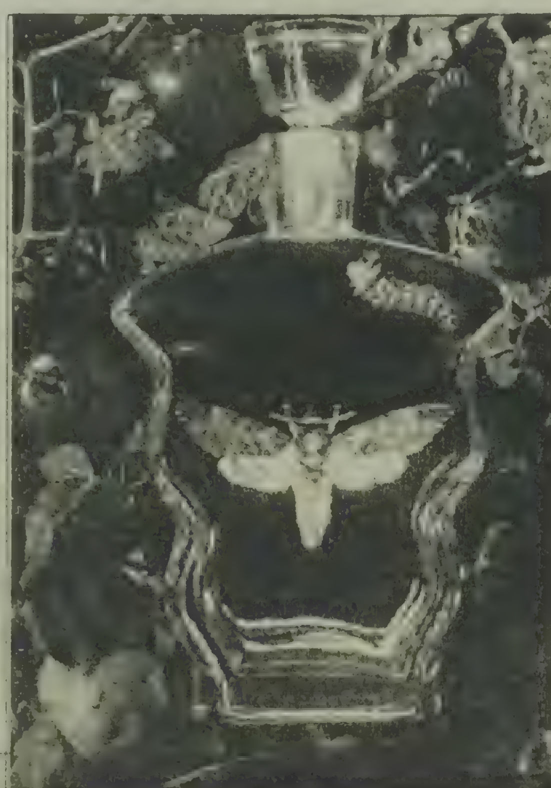
ಆದರೆ ಅದು ಇನ್ನು ನಂಬಲರ್ಹವಾದ ಹೇಳಿಕೆ ಯಲ್ಲ. 'ನ್ಯೂ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್' ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನಾತ್ಮಕ ಬರೆಹದಂತೆ ಪ್ಯಾರಸೆಟ ಮಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವು ದರಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾ ಗುತ್ತದೆ.

ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಪ್ಯಾರಸೆಟಮಾಲ್ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವನ್ನು ಸಹ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆಂಬುದು ತೀರಾ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನಾ ಫಲಿತಾಂಶವಾಗಿದೆ. ತಲೆನೋವು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ವರ ಬಂದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳದೆಯೇ ಪ್ಯಾರಸೆಟಮಾಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗಿದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆ. ●

ಸುಗಂಧದಿಂದ ಸಾವು?

● ಸಿ.ಡಿ. ಪಾಟೀಲ್, ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ರಾಯಚೂರು

ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಸುಗಂಧಗಳು ಕೀಟಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವತ್ತ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಈಗ ನಡೆದಿವೆ. ಸಸ್ಯಗಳಿಂದಲೇ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಯಾಗುವ ಈ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಸಸ್ಯಗಳು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೆಲ್ಲಾ ವಾಸನಾ ಕವಚವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತಮಗೆ ತೊಂದರೆಯಾದಾಗ ಬೊಬ್ಬೆ ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಅಥವಾ ಅವು ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ, ತಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆಯ ಸಸ್ಯಗಳಿಗೆ ಸೂಚನೆ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಸ್ಮಯ ಸುಗಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.



ಕೀಟ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡಾ ೫೦ ರಷ್ಟು ಜಾತಿಯ ಕೀಟಗಳು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಆಶ್ರಯಕ್ಕಾಗಲಿ ಬೇರೆ ಕೀಟಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ. ಇಂತಹ ಉಪಯುಕ್ತ ಕೀಟಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಪೀಡೆ (ಬೆಳೆಯ ಉಪದ್ರವಕಾರಿ ಕೀಟ) ಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು. ಕೀಟ ನಾಶಕಗಳ ಬಳಕೆಯ ಮುನ್ನ ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಾವು ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ, ಪೀಡೆನಾಶಕಗಳ ವಿವೇಚನರಹಿತ ಬಳಕೆಯಿಂದ ನಿಸರ್ಗದ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗಿ ಬೆಳೆಗೆ ಉಪದ್ರವಕಾರಿಯಲ್ಲದ ಬಹಳಷ್ಟು ಕೀಟಗಳು ನಿರ್ನಾಮವಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ''ಪೀಡೆ ಕೀಟಗಳ'' ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಶತ್ರುಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಸುಗಂಧಗಳಿಂದ ಪೀಡೆ ಕೀಟಗಳನ್ನು ವಿಕರ್ಷಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಪೀಡೆ ಭಕ್ಷಕ ಕೀಟಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವತ್ತ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಅಂದರೆ ಈ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಪೀಡೆ ಕೀಟಗಳಿಗೆ ''ನೇಣು ಕುಣಿಕೆ''ಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿವೆ ಎಂಬುದು ಸತ್ಯ. ಈ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಸಸ್ಯಗಳಿಂದಲೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಸಸ್ಯಗಳು ವಾಸನಾ ಕವಚವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತಮಗೆ ತೊಂದರೆಯಾದಾಗ ಬೊಬ್ಬೆ ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ರಾಸಾಯನಿಕ-ಬೊಬ್ಬೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಅವು ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ, ತಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆಯ ಸಸ್ಯಗಳಿಗೆ ಸೂಚನೆ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಸ್ಮಯ ಸುಗಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಬ್ರಿಟನ್‌ನ ಐಎಸಿಆರ್ (IACR) ಸಂಸ್ಥೆ ವ್ಯವಸಾಯ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸಸ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದೆ. ಜಾನ್ ಪಿಕೆಟ್ ಹಾಗೂ ಅವರ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಕೆಲವು ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ರೈತರು ತಮ್ಮ ಬೆಳೆಗಳ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ ಆದರೆ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ''ಕೀಟ ವಿಕರ್ಷಗಳಾಗಿ'' ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಮಾನವನಲ್ಲಿ ವಿಕರ್ಷಕಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸಿದರೆ? ಛೇ! ಇದನ್ನು ವಿಚಾರ ಮಾಡುವುದೂ ಅಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಕೀಟ ವಿಕರ್ಷಕಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ವಿಚಾರ ವಿಕಾರ ವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಅದು ಸತ್ಯ. ಸಸ್ಯಗಳಿಂದಲೇ ತಯಾ ರಾದ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಸಸ್ಯಾವಲಂಬಿ ಕೀಟ ಹಾಗೂ ಪೀಡೆ ಕೀಟಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬಲ್ಲವು ಹಾಗೂ ಸಸ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಪೀಡೆ ಕೀಟಗಳಿಂದ ಸಸ್ಯ ಗಳಿಗೆ ಆಪತ್ತು ಒದಗಿದರೆ, ಸಸ್ಯಗಳು ಸುವಾಸನೆಯ ಎಸ್‌ಓಎಸ್ (SOS) ಎಂಬ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಕಳಿಸು ತ್ತವೆ. ಈ ಸಂಕೇತಗಳು ಪೀಡೆ ಕೀಟಗಳನ್ನು ವಿಕರ್ಷಿಸ ಬಹುದು ಅಥವಾ ಪೀಡೆ ಕೀಟ ಭಕ್ಷಕ (ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಕೀಟ) ಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಬಹುದು. ತಮಗೆ ಆಪತ್ತು ಒದಗಿದಾಗ, ನೆರೆ-ಹೊರೆಯ ಸಸ್ಯಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಥವಾ ಸೂಚನೆ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಚಾರ ೧೯೮೦ರ ಆದಿಯಲ್ಲಿ ಬಿರುಗಾಳಿಯನ್ನೇ ಎಬ್ಬಿಸಿತ್ತು. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಗರಿಗಟ್ಟಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಈಗ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಆ ವಿಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದೊದಗಿದೆ. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದ್ದು ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆದಿವೆ.

ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ- ಸುಮಾರು ೨೦೦ ಕೋಟಿ ಡಾಲರ್‌ಗಳಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಕೀಟನಾಶಕಗಳಿಗಾಗಿಯೇ ವ್ಯಯಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶೇ.೯೫ ರಷ್ಟು ಕೀಟನಾಶಕಗಳು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಕವಾದವುಗಳು. ಇವುಗಳಿಗೆ ಬದಲೀ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇನ್ನೂ ದೊರಕಿಲ್ಲ, ದೊರಕಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅತಿ-ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ. ಹೆಣ್ಣು ಪತಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಫೆರೋಮಾನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕವು ಗಂಡು ಪತಂಗಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ರೈತರು ಫೆರೋಮಾನ್ ಬಳಸಿ ಪತಂಗಗಳ ಸಮ್ಮಿಲನವಾಗದಂತೆ ಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡರು. ಆದರೆ ಈ ಫೆರೋಮಾನ್ ರಾಸಾಯನಿಕವು ಒಂದೊಂದು ಬಗೆಯ ಪತಂಗಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ರೈತರಿಗೆ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕವು ದುಬಾರಿ ಎನಿಸಿದೆ.

ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ವಾಸನಾ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಪೀಡೆ ಕೀಟಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಅಥವಾ ಪೀಡೆ ಭಕ್ಷಕ ಕೀಟಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೀಟ ಪ್ರಭೇದಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದಾದರೆ ಫೆರೋಮಾನ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಅಗ್ಗವಾಗುತ್ತವೆ. ಯಾವ ಕೀಟಗಳು ಯಾವ ವಾಸನೆಗಳಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದೇ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮೊದಲ ಕೆಲಸ. ಮಾನವನಂತೆಯೇ ಕೀಟಗಳಿಗೂ ವಾಸನಾ ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ನಾವು ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿನ ವಾಸನೆ ಮೂಸಿದಾಗ, ಸುಮಾರು ೫೦ ಮಿಲಿಯನ್ ವಾಸನಾ ಗ್ರಹಣ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸುವಾಸನೆಯ ಗಂಧ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನರಕೋಶಗಳೂ ಅನೇಕ ಚಂಚಲ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಗೆ

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಾಸನೆಯು ಅನೇಕಾನೇಕ ನರಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ವಾಸನೆಗಳು ಬೆರಕೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೀಟವು ಗುಲಾಬಿಯಿಂದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಕೀಟವು ವಾಸನೆ ಮೂಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಕೋಶಗಳಿಂದ ಎಂಬ ಭರವಸೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗಿದೆ.

ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಕರಕವಾದ ಹೇನುಗಳೂ ಕೂಡ ಪತಂಗಗಳಂತೆ ಹೇನುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸನೆ ಗ್ರಹಿಸುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನರಕೋಶಗಳಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಲ್ಪವಾದದು. ಈ ಹೇನುಗಳ ತಲೆಯ ಮೇಲಿನ ಸ್ಪರ್ಶಾಂಗಗಳಲ್ಲಿಯ ವಾಸನೆ ಗ್ರಹಿಸುವ ಕೋಶಗಳ, ಸರಳ ಹಾಗೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದ ಹೇನಿಗೆ ವಾಸನೆ ಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಬಂದಿದೆ. ಕೃತಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಹೇನುಗಳ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಮೃತ್ಯುಕೂಪಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಬಹುದೆಂಬ ಊಹೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ ಈ ಕೆಲಸ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ಸರಳವಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಹೇನು ಫೆರೋಮಾನ್‌ಗಳು ಮಾತ್ರ ಹೇನುಗಳನ್ನೂ ಕೊಲ್ಲುವ ಆಯುಧಗಳಲ್ಲ. ಮೊದಮೊದಲಿಗೆ ಹೇನು. ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಭ್ರಾಂತಿ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಪತಂಗದ ಮುಖಾಂತರ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಪತಂಗಗಳಿಗಿಂತ ಹೇನುಗಳು ಕಡಿಮೆ ಗ್ರಹಣ ಶೀಲತೆ ಹೊಂದಿವೆ. ಅವು ಹಾರಾಡುವ ಪ್ರದೇಶದ ಮೇಲೂ ಅವುಗಳ ಹಿಡಿತ ಬಿಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿರುಸಿನಿಂದ ಬೀಸುವ ಗಾಳಿಯು ಹೇನಿನ ತೀರ್ಮಾನದ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಬಲ್ಲದು.

ಕೆಲವು ವಾಸನೆಗಳನ್ನು 'ಮಾರಕ- ಮಿಶ್ರಣ'ಗಳನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು, ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಪೀಡೆಭಕ್ಷಕ- ಕೀಟವು, ಹೇನಿನ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಿದಾಗ, ಆ ಹೇನು ಫೆರೋಮಾನನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡಿ ನೆರೆಹೊರೆಯ ಹೇನುಗಳು ಚೆದುರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕೃತಕ ಫೆರೋಮಾನ್‌ಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿದರೆ ಹೇನುಗಳು ಹಾರಿ ಹೋಗದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಾಯದೇ ಉಳಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಕೃತಕ ಫೆರೋಮಾನ್‌ಗಳು ಉದ್ರೇಕಕಾರಿಗಳಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಉದ್ರೇಕಕಾರಿಗಳು ಕೀಟ ಅಥವಾ ರೋಗನಿವಾರಕ ಬೀಜಕಗಳನ್ನು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಕ ಕೀಟನಾಶಕದ ತುಂತುರ ಹನಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಂತೆಯೇ ಹೇನಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಫೆರೊಮಾನ್‌ಗಳು ಪರಾವಲಂಬಿ ಕಣಜಗಳನ್ನು (Beakles) ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಕಣಜಗಳು ಹೇನುಗಳ ಮಧ್ಯ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುತ್ತವೆ. ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ಒಡೆದು ಮರಿಗಳಾಗಿ, ಮರಿ ಕಣಜಗಳಿಗೆ ಹೇನುಗಳು ಆಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೇನುಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಜೈವಿಕ ಕೀಟ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಇದೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ.

ವಾಸನೆಯ ಕವಚ :

ವಾಸನೆಯ ಕವಚವನ್ನೂ ನಿರ್ಮಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ, ಹೇನುಗಳು ಯಾವ ಬಗೆಯ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಮೂಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಯಾವ ಹೇನು ಯಾವ ಬಗೆಯ ವಾಸನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ತೋರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೂ ನಡೆದಿವೆ. ಹೇನಿನ ಯಾವ ನರಗಳಿಂದ ಯಾವ ಬಗೆಯ ವಾಸನೆಯು ಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್‌ಗಳಿಂದ ತಿಳಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಹೇನುಗಳು, ಆಶ್ರಯ ಸಸ್ಯ, ಇತರ ಸಸ್ಯ ಹಾಗೂ ಇತರ ಹೇನುಗಳಿಂದ ವಾಸನೆಯನ್ನೂ ಗ್ರಹಿಸಿದವು. ಈ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ, ವಾಸನೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಕೋಶಗಳನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತೇಜಕಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಿಲ್ಲ. ಹೇನಿನ ಸ್ಪರ್ಶಾಂಗದಲ್ಲಿಯ ಕೋಶಗಳು ಆಹಾರೇತರ ಸಸ್ಯಗಳ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲವು ಮತ್ತು ಹೇನನ್ನು ಸಸ್ಯದಿಂದ ದೂರ ತಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದುರ್ಬಲ ಸಸ್ಯಗಳು ಹೇನಿನ ಭೋಜನ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಇದರಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಕ್ಯಾಬೇಜ್ ಸಸ್ಯದ ವಾಸನೆಯು ಅವರೆ ಸಸ್ಯದ ಮೇಲೆ ವಾಸಿಸುವ ಹೇನುಗಳನ್ನು ವಿಕರ್ಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಥಿರಪಟ್ಟಿದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಬ್ರೆವಿಕೊರಿನೆ ಬ್ರಾಸಿಕಾ'' ಎಂಬ ಕ್ಯಾಬೇಜ್ ಹೇನು, ಕೇವಲ ಬ್ರಾಸಿಕಾ ಪ್ರಭೇದಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಾಸಿಕಾ ಪ್ರಭೇದಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಅವರೆ ಹೇನು ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಬೇಜ ಹೇನುಗಳ ಗ್ರಹಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯದು. ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಬೇಜ ಹೇನು ಆಕರ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೆ ಅವರೆ ಹೇನು ವಿಕರ್ಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಬೇಜುಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಸಂಬಂಧಿ ಸಸ್ಯಗಳು, ಅರುಚಿಕರವಾದ ಗ್ಲುಕೋಸೈನೋಲೇಟುಗಳೆಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಊತಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು, ಕಟು ವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ಐಸೋಥಯೋಸೈನೇಟ್ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಾಗಿ ವಿಘಟನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ಹೇನಿನ ಪ್ರಭೇದಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಐಸೋಥಯೋಸೈನೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲ ಕೋಶಗಳಿವೆ.

ಐಸೋಥಯೋಸೈನೇಟುಗಳು ಸಾಸಿವೆಯ ಕಡು ವಾಸನೆಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದ್ದು, ಅವರೆ ಬೆಳೆಯುವ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಮೇಲಿನ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನೆನೆಸಿ ಅಹಿತಕರ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಸಂಶೋಧಕರು ಐಸೋಥಯೋಸೈನೇಟುಗಳಂಥ ಕಣ್ಣುರಿಸುವ ಎರಡು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಮಿರ್ಟೆನೆಲ್' ಒಂದು. ಇದು ಪುದೀನ, ಓಮ, ಕರ್ಪೂರ ಮತ್ತು ರೋಸ್‌ಮರಿ ಸಸ್ಯಗಳಂತೆ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದು, ಪೈನ್ ಸಸ್ಯದಂತೆ ವಾಸನೆ ಸೂಸುತ್ತವೆ. ಎರಡನೆಯದು ಮಿಥೈಲ್ ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲೇಟ್. ಗುಲಾಬಿ ಹಾಗೂ ವಿಲ್ಲೋ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲದೆ, ಇತರ ಅನೇಕ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಮಿಥೈಲ್ ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲೇಟ್ ವಿಂಟರ್‌ಗ್ರೀನ್ ಎಂಬ ಸಸ್ಯದ ತೈಲದಲ್ಲಿಯ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಸಂಯುಕ್ತ. ಬೆಳೆಗಳಿಂದ ಸೂಸುವ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಈ ಸುವಾಸನಾ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಹೇಗೆ ಮರೆಮಾಚುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಿಥೈಲ್ ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲೇಟ್‌ದ ವಾಸನೆಯು ಯಾವ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸಸ್ಯ, ಪೀಡೆಕೀಟ ಹಾಗೂ ಪೀಡೆ ಭಕ್ಷಕ ಕೀಟಗಳ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಯಾದ ಖಚಿತವಾಗಿದೆ. ಸಸ್ಯಗಳು ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕೊಳಗಾದಾಗ ಅವು ತಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ರಕ್ಷಣಾ ಕೇಶಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಿ, ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಫಿನೋಲಿಕ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಟರ್ಪೆನಾಯ್ಡಗಳು ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತವೆ. ಫಿನೋಲಿಕ್ ಗುಂಪಿನ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಟಾರೆಣ್ಣೆಯಂತೆಯೂ, ಟರ್ಪೆನಾಯ್ಡಗಳು ಟರ್ಪೆಂಟೈನ್ ತೈಲಗಳಂತೆಯೂ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಸೂಸುತ್ತವೆ. ಮಿಥೈಲ್ ಸ್ಯಾಲಿಸೀಲೇಟ್ ರಾಸಾಯನಿಕವು ಫಿನಾಲಿಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು.

ಅವರೆ ಸಸ್ಯದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಮಿಥೈಲ್ ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲೇಟ್, ಅವರೆ ಸಸ್ಯದ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುವ ಹೇನನ್ನು ದೂರ ತಳ್ಳುತ್ತದೆಯಂತೆ. ಈ ವಾಸನೆಯು ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನಾಶ್ರಯಿಸುವ ಹೇನುಗಳನ್ನು ವಿಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹೇನುಗಳು ಕೇವಲ ಮಿಥೈಲ್ ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲೇಟ್‌ನ್ನೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಇದು ಹೇನು ಭಕ್ಷಕ ಕೀಟಗಳನ್ನೂ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಲಿಮಾ ಎಂಬ ಅವರೆಯು ಜೇಡ ಪ್ರಭೇದವೊಂದರಿಂದ ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕೊಳಗಾದಾಗ ಮಿಥೈಲ್ ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲೇಟ್‌ದೊಂದಿಗೆ ಇತರ ಚಂಚಲ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸ್ರವಿಸಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿತು ಎಂದು ನೆದರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ಮಾರ್ಸೆಲ್ ಡೈಕ್ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವು ಜೇಡ ಭಕ್ಷಕ ಕೀಟಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಪೀಡೆ ಕೀಟಗಳ ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕೆ ಸಸ್ಯಗಳು ತೋರುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಡೈಕ್ ಅವರ ಗುಂಪು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದೆ. ಕ್ಯಾಬೇಜ ಹಾಗೂ ಆಲೂ ಸಸ್ಯಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಗಾಯವಾದರೆ ಅಥವಾ ಪೀಡೆ ಕೀಟಗಳು ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಿದಾಗ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವರೆ ಹಾಗೂ ಸವತೆ ಜಾತಿಯ ಸಸ್ಯಗಳು ಕೀಟಗಳಿಂದ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಕೀಟಗಳಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಾಂತ್ರಿಕ ಹಾನಿಯೊಂದರಿಂದಲೇ ಅನುಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಸಸ್ಯದ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಕೀಟದ ಉಗುಳನ್ನು

ಅರೆ ತಲೆ ಬೇನೆ

ಒಂದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಡೆಯ ತಲೆ ನೋವು ಇಲ್ಲವೇ ಅರೆ ತಲೆ ಬೇನೆ (Migraine) ಅನುಭವಿ ಸಲು ತ್ರಾಸದಾಯಕ. ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿಗಳೊಡನೆ ಇದು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ತಲೆಯ ಒಂದು ಪಕ್ಕ ಮಾತ್ರ ನೋವಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳಿಂದ, ಕೆಲವಾರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸಹ ಈ ನೋವಿನ ಕಾಟವಿರುತ್ತದೆ.ಕಣ್ಣು ಕುಕ್ಕುವ ಬೆಳಕು, ನರದ ತೊಂದರೆ, ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂದ್ಯ, ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದಲೂ ಈ ಅರೆ ತಲೆ ಬೇನೆ ಇಲ್ಲವೇ ಅರೆತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣ.ಅರೆ ತಲೆಬೇನೆಯು ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಾದರೂ ಬರಬಹುದು.

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೧೫ರಿಂದ ೨೦ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೨೫ ರಿಂದ ೩೦ ಜನರು ಈ ಅರೆ ತಲೆಬೇನೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಅರೆ ತಲೆಬೇನೆ ವಂಶ ಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿಯೂ ಬರಬಹುದು. ಮದ್ಯ, ನೈಟ್ರೇಟುಗಳು, ಮಿದುವಾದ ಮಾಂಸ, ಹಳಸಿದ ಕೆನೆ, ಕಾಯ್ದಿಟ್ಟ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಉಣಿಸು, ಅತಿ ಟೀ-ಕಾಫಿ-ಚಾಕ್ಲೆಟ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಬರಬಹುದು.ಮಹಿಳೆಯರು ಮುಟ್ಟಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಅರೆ ತಲೆ ಬೇನೆಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಹಾರ್ಮೋನು ಬದಲಾವಣೆಯೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ, ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿದರೆ ಈ ತಲೆನೋವಿನ ಬಾಧೆ ಇರದು.

ಸೇರಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಅನುಕರಣೆ ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಸಸ್ಯಗಳ ಗುಂಪು ಕೆಲವು ಚಂಚಲ ತೈಲಗಳ ಮಿಶ್ರಣಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ಪೀಡೆ ಕೀಟಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಕ್ರಿಯಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಪೀಡೆ ಭಕ್ಷಕ ಕೀಟಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಡೈಕ್ ಹಾಗೂ ಆತನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ವನ್ನು (SOS) ಸಂಕೇತವೆಂದು ಕರೆದರು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಸ್ಯ ಪ್ರಭೇದಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಾಸನೆಗಳು (SOS) ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಯಾವಾಗಲೂ ಮಿಥೈಲ್ ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲೇಟ್ (SOS) ಸಂಕೇತವಾಗಿರ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಸಹಾಯ ಬಯಸಿ ಸಸ್ಯಗಳು ಬೊಬ್ಬೆ ಹಾಕು ತ್ತವೆಯಂತೆ ಅಥವಾ ಚೀತ್ಕರಿಸುತ್ತವೆಯಂತೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ರಾಸಾಯನಿಕ ಚೀತ್ಕಾರ' ಅಥವಾ 'ರಾಸಾಯನಿಕ-ಬೊಬ್ಬೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. C_{11} ಮತ್ತು C_{16} ಟರ್ಪೆನಾಯ್ಡ ಗಳು ರಾಸಾಯನಿಕ ಬೊಬ್ಬೆಗೆ ಕಾರಣವಂತೆ.

ಸಸ್ಯಗಳು ತಮ್ಮ (SOS) ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಪೀಡೆ ಭಕ್ಷಕಗಳ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗೆ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಗಾಸಿಯಾದ ಮೆಕ್ಕೆ ಜೋಳ ಹಾಗೂ ಹತ್ತಿ ಸಸ್ಯಗಳು (SOS) ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ಪರೋಪಜೀವಿ ಕಣಜಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿದವೆಂದು ಅಮೆರಿಕೆಯ ಟಮ್‌ಲಿನ್‌ಸನ್ ಹಾಗೂ ಆತನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ಸಲ ವಾಸನೆಯು ಬಿಡು ಗಡೆಯಾದರೆ ಅದು ಅನೇಕ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಪಸರಿಸಿ, ವೇಳೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿಯೂ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸನೆಯು ಮಂದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದ ರಿಂದಲೇ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಕಣಜಗಳು ಚುರುಕಾಗಿಯೂ ರಾತ್ರಿ ಮಂದಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ.

ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬೊಬ್ಬೆ (ಚೀತ್ಕಾರ):

ಸಸ್ಯಗಳ ವಾಸನಾ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹಾಗೂ ಕಣಜ ಗಳಿಂದ ಬೇಟೆ ಇವೆರಡೂ ಅನ್ಯೋನ್ಯ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ಕಣಜಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದ ಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸಸ್ಯಗಳು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಾಸನೆಗಳ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಬಹುದೇ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಂಶಯ ಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತು ಪರ್ಟೆನಾಯ್ಡ ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ ಹಾಗೂ ಹತ್ತಿ ಸಸ್ಯಗಳು ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾ ದಿಸಿ, ಕಂಬಳಿ ಹುಳುಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿ ತಮ್ಮ ಗುರಿ ಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತವೆ.

ರೈತರು (SOS) ಸಂಕೇತಗಳ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರೂ, ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ ಪೀಡೆ ಭಕ್ಷಕಗಳ ದಾರಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. (SOS) ಸಂಕೇತಗಳು ಪೀಡೆ ಕೀಟಗಳ ಸೂಕ್ತ ಆಯುಧಗಳಾ ದರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿವೆ. ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಸಿಹಿ ಅವರೆ ಹಾಗೂ ಗುಲಾಬಿ ಹೂವುಗಳು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವು ಗಳ ವಾಸನೆ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಂತೆ, ಹೆಚ್ಚು ಇಳುವರಿ ಕೊಡುವ ಮತ್ತು ಪೀಡೆ ಕೀಟಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧ ತೋರುವ ಸಸ್ಯಗಳು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕಿರುಚುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆಂದು ಟಮ್‌ಲಿನ್ ಸನ್'ರ ವಿಚಾರ. ಕೀಟವು ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಿದಾಗ ಕಾಡು ಜಾತಿಯ ಹತ್ತಿ ಸಸ್ಯವು, ಸಾಗು ಮಾಡಿದ ಹತ್ತಿ ಸಸ್ಯಕ್ಕಿಂತ ೮-೧೦ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆಯಂತೆ. ಈ ವಿಚಾರವು ಸೂಕ್ತವಾದ ದ್ದಾದರೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ತಳಿ ಇಂಜನಿಯರಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಸಾಂದ್ರದಾಯಕ ವೃದ್ಧಿಯಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯುತ (SOS) ಸಂಕೇತಗಳು.

(SOS) ಸಂಕೇತಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆ ಯಿಂದ, ಸಸ್ಯಗಳು ತಮ್ಮೊಳಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬ ನವೀನ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾದಂತಾಗಿದೆ. ೧೯೮೦ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಮರಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಇದು ಇನ್ನೂ ಖಾತ್ರಿಯಾಗಿದೆ. ಪೀಡೆ ಕೀಟಗಳಿಂದ ಆಕ್ರಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮರವು ಇತರ ನೆರೆಹೊರೆಯ ಮರಗಳಿಗೆ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಕಳಿಸಿ, ಆಕ್ರಮಣಕಾರರಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳುತ್ತವೆ ಯಂತೆ. 'ಮಾತನಾಡುವ ಮರಗಳ' ಬಗ್ಗೆ ನಡೆಯ ಬೇಕಿದ್ದ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಒಂದು ದಶಕದವರೆಗೆ ಸ್ಥ ಗಿತವಾದದ್ದು ದುರ್ದೈವದ ವಿಷಯ. ಸಸ್ಯಗಳು ಇತರ ಸಸ್ಯಗಳ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲವೆಂದರೂ, ಅವು ಕನಿಷ್ಠ ತಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆಯ ಸಸ್ಯಗಳಿಂತ ರಕ್ಷಣಾ ಕವ ವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ ಎಂದು ಡೈಕ್ ಹಾಗೂ ಅವ ಗುಂಪು ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಮಾತನಾಡುವ ಸಸ್ಯಗಳು

ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನೂ ಬಳಸಿ ''ಮಾತನಾಡುವ ಸಸ್ಯಗಳ''ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಹಿಂದೆಯೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಇದರಿಂದ ಅಫ ಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಾಣುವುದರಿಂದ, ಇಂಥ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ಡೈಕ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪೀಡೆ ಕೀಟಗಳಿಂದ ಆಕ್ರಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಸ್ಯಗಳ ನಡುವೆ ''ಗಾಳಿ ಕೊಳವೆ'' ಗಳನ್ನು ಪಯೋಗಿಸಿ ವಾಸನೆಗಳನ್ನೂ ಕಳಿಸಲಾಯಿತು. ಜೇಡ ಕೀಟದ ಪೀಡೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಸಸ್ಯಗಳ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಸ್ಯಗಳ ನಡುವೆ ಸಂಪರ್ಕ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ ನಂತರ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಲಿಮಾ ಅವರೆಯು ಜೇಡದ ಕೀಟಗಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿಯೂ, ಕೀಟ ಭಕ್ಷಕಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿಯೂ ಕಂಡಿತು. ಪೀಡೆಕೀಟಗಳಿಂದ ಆಕ್ರಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಸ್ಯಗಳು ಅಪಾಯದ (SOS) ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ತಮ್ಮ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸ ಬಲ್ಲವಲ್ಲದೆ, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾದ ಚಂಚಲ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವು. ಕಿವುಡ ಹಾಗೂ ಮೂಕ ಸಸ್ಯಗಳ ಬದಲಿಗೆ, ಜೋರಾಗಿ ಬೊಬ್ಬೆ ಹಾಕುವ ಸಸ್ಯ ಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಅಲ್ಲವೆ?

ಈ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತೊಂದರೆ ಇದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ರೈತರು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಪೀಡೆ ಕೀಟಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಪೀಡೆ ಭಕ್ಷಕ ಕೀಟ (ಮಾಂಸಾಹಾರಿ) ಗಳು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತವೆ. ಕೀಟನಾಶಕಗಳೆಂಬ ತುಳಿತದ ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ರೈತ ಸಿಕ್ಕು ಬಿದ್ದಿದ್ದಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಪಾರಾಗುವುದೂ ಅಸಾಧ್ಯ ವೆಂದೇ ತೋರುತ್ತದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಸ್ಯ ವಾಸನೆಗಳ ಬೆಲೆ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗ ದಿಂದ ತುಳಿತದ ಯಂತ್ರದಿಂದ ರೈತ ಪಾರಾಗ ಬಹುದು. ಮಿಥೈಲ್ ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲೇಟ್‌ದ ಉಪಯೋಗ ದಿಂದ ಪೀಡೆ ಕೀಟಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಕೃತಕ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಪೀಡೆ ಭಕ್ಷಕ ಕೀಟಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಕೀಟ ನಾಶಕಗಳು ಬಳಕೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಕೊಲರಾಡೋ ಆಲೂ ಕೀಟಗಳು ಬಗ್ಗಿ ಹೋಗಿವೆ. ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ಪೀಡೆ ಕೀಟಗಳು ಕೀಟನಾಶಕಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧ ತೋರು ತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬರುವ ಹೊಸ ಕೀಟ ನಾಶಕಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಇಳಿಮುಖವಾಗಿದೆ. ವಾಸನೆ ಗಳಿಂದ ಕೀಟಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ. ಇದೊಂದು ಪರಿಸರ ಪ್ರಿಯ ಕೆಲಸ. ಅಲ್ಲವೇ?

ಸತ್ಯ ಕತೆಯ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ

ಮಾಲತಿ ಒಬ್ಬ ಅಧಿಕಾರಿಯ ಮಗಳು. ಅವಳ ತಂದೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ. ಪರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಉಪಕಾರ ಮಾಡಲು ಬಯಸುವವ. ಆ ಊರಿನ ಜನರೆಲ್ಲ ಅವನನ್ನು ಮೆಚಿಚ್ಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅವನಿಗೆ ಕಲ್ಯಾಣ ಮಾಡಲು ಆತುರರಾಗಿದ್ದರು. ಅವನದು ದೊಡ್ಡ ಕುಟುಂಬ. ಗಂಡ-ಹೆಂಡಿರಲ್ಲದೆ ಐದು ಜನ ಮಕ್ಕಳು. ಎರಡು ಗಂಡು, ಮೂರುಹೆಣ್ಣು. ಮಾಲತಿ ಎರಡನೆಯವಳು. ಈಗ ಆಕೆಗೆ ೨೦ ವರ್ಷ.ಗೌರ ವರ್ಣದವಳು ನೋಡಲು ಸುಂದರ ವಾಗಿದ್ದಳು. ಓದಿನಲ್ಲಿ ಜಾಣ್ಮೆ ಎಂದೇ ಹೆಸರು. ಹಾಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಮನೆಗೆ ತಂದೆ ಯನ್ನು ಕಾಣಲು ಬಂದ ಅತಿಥಿಗಳ ಆದರ ಉಪ ಚಾರ ಸಂತೋಷವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಎಲ್ಲರ ಮನೆಗೂ ನಗುತ್ತ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು.

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಯುವಕನಿಗೆ ಕನ್ಯೆ ಬೇಕಾಗಿದ್ದಳು. ಯುವಕನೂ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದ್ದ. ಸಂಬಳವೂ ಕೈತುಂಬ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಮನೆತನದಿಂದಲೂ ಸ್ಥಿತಿವಂತ. ಮಾಲತಿಯ ವಿಷಯ ಕೇಳಿ ಕನ್ಯಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರೊಂದಿಗೆ ಮಾಲತಿಯ ಊರಿಗೆ ಬಂದ. ಅವರು ಬರುವ ಸುದ್ದಿ ಮಾಲತಿಯ ತಂದೆ ತಾಯಿಗೆ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಅವರೂ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದರು.

ಮಾಲತಿಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುವವರೇ. ''ನೀನು ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಹೋಗುವಾಕೆ'' ''ಅಲ್ಲಿ ಮಹಾರಾಣಿಯಂತೆ ಇರುವಾಕೆ'' ಹಾಗೆ ಹೀಗೆ ಮಾತಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಮಾಲತಿ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ನಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಇದು ಆಕೆಗೆ ಪ್ರಥಮ ಕನ್ಯಾಪರೀಕ್ಷೆ. ಹಲವಾರು ಜನರು ಹತ್ತಾರು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವವರು. ಇಂಥ ಸೀರೆ ಉಡು, ಇಂಥ ಹೂವು ಮುಡಿ, ಹೀಗೆ ಕೂಡ್ರು, ಈ ಹಾಡು



ಕೆಂಪು ಉಗುಳು

ಹೇಳು. ಇತ್ಯಾದಿ, ಆಕೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸರಿ ಎನ್ನುತ್ತ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು.

ವರನ ಕಡೆಯವರು ಮನೆಗೆ ಬಂದರು. ಮಾಲತಿಗೆ ಗೆಳತಿಯರೆಲ್ಲ ಕೂಡಿ ಶೃಂಗರಿಸಿದರು. ಕನ್ಯಾಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಆಕೆಯನ್ನು ನೆರೆಯಮನೆಯ ಮುತ್ತೈದೆ ಕರೆದು ಕೊಂಡು ಹೋದಳು. ಮಣೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡ್ರಿಸಿ ದರು. ವರನ ಕಡೆಯವರು ಆಕೆಯ ರೂಪ, ಧ್ವನಿ, ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಮಾರು ಹೋದರು. ಅವಳ ತಂದೆ ಅಧಿಕಾರಿ. ಮತ್ತೇನು ಬೇಕು, ವರದ ಕಡೆಯವರು ಒಪ್ಪಿಗೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟರು. ಇದನ್ನು ಮೊದಲೇ ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಮುಂದಿನ ಮಾತುಕತೆಗೆ ದಿನವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ ವರನಕಡೆಯವರು ಹೊರಟರು. ಸಂತೋಷವೇ ಸಂತೋಷ. ಮಾಲತಿಯ ತಂದೆಗೆ ಒಂದು ತೃಪ್ತಿ. ಸಂತೋಷದಿಂದ ದೇವರಿಗೆ ನಮಿಸುತ್ತ ಮಲಗಿದರು. ಮತ್ತೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸಾಂಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ವರನ ಕಡೆಯವರು ಮುಂದಿನ ವಾರ ಬರುವರೆಂದು ಓಲೆ ತಲುಪಿತು. ಮತ್ತೇ ಸಂಭ್ರಮದ ವಾತಾವರಣ.

ಆದರೆ ಮಾಲತಿಗೆ ಯಾಕೋ ಏನೋ ಕೆಮ್ಮು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಏನು ಕೊಟ್ಟರೂ ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗಲೊಲ್ಲದು. ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಆತಂಕ. ಇದೇನು ಬಂತು ಎಂದು ಹೆದರಿದರು. ಮಾಲತಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗಲೆಂದು ಮಲಗಿಸಿಬಿಟ್ಟರು. ಯಾವ ಕೆಲಸ ವನ್ನೂ ಮಾಡಬಾರದೆಂದು ಅಪ್ಪಣೆ ಕೊಟ್ಟರು. ಮಾಲತಿ ಮಲಗಿದಳು. ಆಕೆಯ ಸಮೀಪ ಯಾರೂ ಹೋಗಬಾರದೆಂದು ತಂದೆಯ ಆಜ್ಞೆ ಆಯಿತು. ಕೆಮ್ಮು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಎರಡು ದಿನಗಳಾದವು. ಮೂರನೆಯ ದಿನ ಮಾಲತಿ ಕೆಮ್ಮಿ ಉಗುಳಿದಳು. ಚಿಟ್ಟನೆ ಚೀರಿದಳು. ತಾಯಿ ಓಡಿ ಬಂದು ನೋಡಿ ಕುಸಿದು ಹೋದಳು. ಮಾಲತಿ ಕೆಮ್ಮಿ ಉಗುಳಿದ್ದಳು. ಉಗುಳಿನಲ್ಲಿ ಕೆಂಪ ನೆಯ ರಕ್ತ ಬಿದ್ದಿದೆ, ಕಫದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬೀಳುವುದರ ಅರ್ಥ ಏನೆಂಬುದು ಆಕೆಗೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಮಾಲತಿಯ ತಂದೆ ತಕ್ಷಣ ಮನೆಗೆ ಬರಬೇಕೆಂದು ಸುದ್ದಿ ಹೋಯಿತು. ಅವರೂ ಸಹ ಧಾವಿಸಿ ಬಂದರು. ರಕ್ತ ಬಿದ್ದುದನ್ನು ನೋಡಿ ಗಾಬರಿಯಾದರು. ಮಾಲತಿ ನೆಲ ಹಿಡಿದಿದ್ದಳು. ಮನೆಯಸಂಭ್ರಮ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇಂಗಿ ಹೋಯಿತು. ಎಲ್ಲಕಾರ್ಯಗಳೂ ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡವು.

ತಕ್ಷಣ ಮಾಲತಿಯನ್ನು ಊರಲ್ಲಿಯ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದರು. ಕಫದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬೀಳುವುದನ್ನು ಹೇಳಿದರು. ವೈದ್ಯರು ಮಾಲತಿಯ ತಂದೆಯ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ 'ಕ್ಷಯ' ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೇಳಿದಾಗ ತಂದೆಯ ಸ್ಥಿತಿ ಚಿಂತಾಜನಕವಾಯಿತು ಕೆಲವು ದಿನ ರೋಗ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಇದೇ ಎಂದು ನಿಧಾನಿಸುವ ತನಕ ಮಾಲತಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರಲೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದರು.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಲತಿ ಕೆಮ್ಮುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಳು. ಸಂಜೆಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಉಗುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ತೋರುತ್ತಿತ್ತು. ಮತ್ತೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತಿತ್ತು. ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಎಕ್ಸರೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಲ್ಲವೂ ಮುಗಿದವು. ಯಾವುದರ ಲ್ಲಿಯೂ ದೋಷ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಚಿಂತೆ ಹತ್ತಿತು. ಗಂಟಲು ಪರೀಕ್ಷೆ ಎರಡೆರಡು ಸಲ ಮಾಡಿ ದರೂ ಅದೂ ಸಹ ಏನೂ ದೋಶ ಹುಡುಕಲಿಲ್ಲ. ಕಫ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕ್ಷಯ ರೋಗಾಣುಗಳಿಗೆಂದು ಮಾಡಿದರೂ ಕ್ಷಯ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ನೋಡಿದರು ರಕ್ತ ಬೀಳುತ್ತಲೇ ನಡೆಯಿತು. ವರನ ಪಕ್ಷದವರು ಈಗ ಬರಬಾರೆಂದು ಓಲೆ ಹೋಯಿತು. ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ಸಂತೋಷದ ಮೇಲೆ ನೀರು ಹಾಕಿದಂತಾಯಿತು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಮಶಾನದ ವಾತಾವರಣ. ದೇವರು ಹೀಗೇಕೆ ಮಾಡಿದ ಎಂದು ಅವನನ್ನು ಶಪಿಸತೊಡಗಿದರು.

ವೈದ್ಯರು ಮಾಲತಿಯ ಕಫವನ್ನು ತಜ್ಞರು ಪರೀಕ್ಷಿಸ ಲೆಂದು ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದರು. ಕಳುಹಿಸುವಾಗ ರಕ್ತ ಕಂಡ ಕಫವನ್ನೇ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದರು. ಮರುದಿನ ಕಫ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಬಂದಿತು.

''ಕಳುಹಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥವು ಕೇವಲ ಉಗುಳು. ಅದು ಕಫ ಅಲ್ಲ. ಕಳುಹಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಅಂಶ ಇಲ್ಲ. ಕ್ಷಯರೋಗಾಣುಗಳ ಇರುವೂ ಇಲ್ಲ.''

ಮಾಲತಿಯನ್ನು ಉಪಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ವೈದ್ಯರು ತಾವೇ ಫೋನು ಮಾಡಿ ಹಿರಿಯ ಪೆಥಾಲಜಿಸ್ಟರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಕಫದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಇದ್ದುದನ್ನು ಸ್ವತಃ ನೋಡಿದ್ದಾಗಿ ಹೇಳಿದರು. ಪೆಥಾಲಜಿಸ್ಟರು ನಿಷ್ಠುರವಾಗಿ ಹೇಳಿದರೂ ಆದರೂ ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ಕಫ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಮತ್ತೆ ರಕ್ತ ಮಿಶ್ರಿತ ಕಫ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆಂದು ಹೋಯಿತು. ಈ ಸಲ ಪೆಥಾಲಜಿಸ್ಟರು ರಕ್ತವಿದ್ದ ಕಫವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಕಫದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಮಿಶ್ರಣ ಗೊಂಡದ್ದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೆಂಪು ಗೋಲಕವೂ ಇಲ್ಲ. ಇದೆಂಥ ವಿಚಿತ್ರ! ಕೀವು ಕಣ ಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ಪೆಥಾಲಜಿಸ್ಟರು ಮಾಲತಿಯ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಫೋನು ಮಾಡಿ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರು.

ಮಾಲತಿಯ ವೈದ್ಯರು ಮಾಲತಿಯ ಹಾಸಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅವಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ನಂತರ ಕಫ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಬಂದಿದೆ ಬೇಗನೆ ಔಷಧ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದರು. ಇನ್ನೊಂದು ಎಕ್ಸರೇ ತೆಗೆಯಬೇಕೆಂದು ಆಕೆಯನ್ನೂ ಆಕೆಯ ತಾಯಿಯನ್ನೂ ಬೇರೆ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿದರು. ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಹೋದ ಸುದ್ದಿ ಕೇಳಿ ತಾವೇ ಮಾಲತಿ ಮಲಗಿದ ಕೋಣೆಗೆ ಹೋಗಿ ಬಾಗಿಲು ಮುಚ್ಚಿದರು. ಅಲ್ಲಿಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಮಾಲತಿಯ ತಲೆದಿಂಬಿನಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ವಸ್ತು ಸಿಕ್ಕಿತು. ಅದನ್ನು ಕಿಸೆಗೆ ಇಳಿಸಿ ಸಂತಸದ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಟ್ಟರು. ಕೋಣೆಯಿಂದ ಹೊರಹೋದರು.

ಇತ್ತ ಎಕ್ಸ-ರೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮುಗಿಸಿ ಮಾಲತಿ ಹಾಗೂ ತಾಯಿ ರೂಮಿಗೆ ಬಂದು ಕುಳಿತರು. ಮಾಲತಿಯ ತಂದೆಗೆ ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಕರೆ ಕಳುಹಿಸಿದರು. ತಂದೆ ಗಾಬರಿ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಬಂದರು. ವೈದ್ಯರು ಏನು ಹೇಳುವರೋ ಎಂದು ಆತಂಕ ಪಟ್ಟರು. ವೈದ್ಯರು ನಗುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರು. ದೇಶಾವರಿ ಮಾತಾಡಿದರು. ಮಾಲತಿಯನ್ನೂ ಕರೆತರಲು ಹೇಳಿದರು. ಮಾಲತಿಯ ತಂದೆ ಅವಳ ರಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಸಾವಾಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಸುತ್ತ ವೈದ್ಯರ ರೂಮಿಗೆ ಬಂದರು. ವೈದ್ಯರು ನಗುತ್ತಲೇ ತಮ್ಮ ಜೇಬಿಗೆ ಇಳಿಸಿದ್ದ ಚಿಕ್ಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ತಂದೆ-ಮಗಳ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟರು. ನಗುತ್ತ ಹೇಳಿದರು. ''ಮಾಲತಿಗೆ ಕ್ಷಯ ರೋಗವಿಲ್ಲ. ಆಕೆಯ ಉಗುಳಿನಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತಿ ರುವ ಕೆಂಪು ಪದಾರ್ಥ ರಕ್ತವಲ್ಲವೆಂದೂ ಅದು ಹಣೆಗೆ ಹಚ್ಚುವ ಹಸಿ ಕುಂಕುಮ ಮಾತ್ರ.'' ಮಾಲತಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೆದರಿಸಲು ಈ ತಂತ್ರ ಹೂಡಿರುವಳು.

ಮಾಲತಿ ವೈದ್ಯರು ಮುಂದಿಟ್ಟ ಬಾಟಲಿ ನೋಡಿ ಬಿಕ್ಕಿ ಬಿಕ್ಕಿ ಅಳಹತ್ತಿದಳು. ನಿಜವೆಂದು ಒಪ್ಪಿದಳು. ತನಗೆ ಇಷ್ಟು ಬೇಗ ಮದುವೆ ಬೇಡ ತನ್ನ ಶಿಕ್ಷಣ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಅದು ಜರುಗಲೆಂದು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದೆನೆಂದು ವಿವರಿಸಿದಳು. ಈಗ ಮಾಲತಿಯ ತಂದೆ ಕಳೆಗುಂದಿದ್ದರು. ನಡೆಯಲು ತೊಂದರೆ ಪಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಾರಣ ಮಾಲತಿಯು ತಂದೆಯ ರಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಮನೆಗೆ ಮರಳಿದಳು.

ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಇಂದು ಹುಲ್ಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಿಭಾಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂಬ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಿಭಾಗವೊಂದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಬಲವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಇದೇನು ಹೊಸದಾಗಿದೆಯಲ್ಲ, ಆಡು, ದನಗಳಿತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಂತೆ ಮಾನವನು ಹುಲ್ಲು ತಿನ್ನುವುದೇ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹುಬ್ಬೇರಿಸಬಹುದು. ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವ ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲು ಔಷಧೀಯ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿದ್ದು ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೆ ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ.

ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ವಿದಾಯ

ಕಳೆದೆರಡು ದಶಕಗಳಿಂದ ಗರಿಕೆ ಹಲ್ಲು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ಕತೆಯಾದರೂ ಅಷ್ಟೇ. ಇದು ಒಂದು ಅತ್ಯದ್ಭುತ ಸಸ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದರ ರಸ ಪಾನ ಅಮೃತ ಸಮಾನ. ಇದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಹೊಸ ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ.

ಇದು ಒಟ್ಟಾರೆ ಹುಲ್ಲು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ೨೦೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಗೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ತಜ್ಞರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಬೇರೆ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನೂ ಕೂಡ ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲದಂತೆ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಅಮೆರಿಕದ ವೈದ್ಯರಾದ ವಿಗ್‌ಮೋರ್ ಎನ್ನುವವರು ಮೊದಲಿಗೆ ತಾವೇ ಬೆಳೆಸಿದ ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿ ಯಶಸ್ಸು ಕಂಡರು. ಅದನ್ನು ಬಳಸುವ ಬಗೆಗೆ ದಾಖಲೆ ನೀಡಿದರು. ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸ ತೆಗೆದು ಕುಡಿದದ್ದರಿಂದ ಹೇಗೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಗುಣವಾದವು ಎಂಬ ಬಗೆಗೆ ಅವರು ಪುಸ್ತಕ ಬರೆದರು.

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಗೋಧಿಹುಲ್ಲು

ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಗೋಧಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹೂಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿ. ಒಳ್ಳೆ ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕಿ. ಇಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಡಬೇಕು.

೧) ಸತ್ವ ತುಂಬಿದ ಮಣ್ಣನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕು.

೨) ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು.

ಸತ್ವಹೀನ ಮಣ್ಣಿನ ಬಳಕೆ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ ಬಳಕೆ ಸರಿಯಾದುದಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಕೀಟನಾಶಕ ಔಷಧಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸಹ ಬಳಸಬಾರದು.

ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳು ನೇರವಾಗಿ ತಾಕದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಈ ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ. ಏಳು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಐದು ಅಂಗುಲದಿಂದ ಆರು ಅಂಗುಲ ಎತ್ತರದವರೆಗೆ ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲು ಬೆಳೆಯತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲು ಏಳು ಅಂಗುಲ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆದಾಗ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರ ಬೆಳೆದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಯೋಗವಾಗದು.



ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಬುಡಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದು ಅಥವಾ ಬೇರು ಸಮೇತ ಕಿತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ರುಬ್ಬಬೇಕು. ರುಬ್ಬಿದ್ದನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ, ತೆಳು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿ ರಸ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಹಿಂಡಿದ್ದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ರುಬ್ಬಿ ರಸ ತೆಗೆಯಿರಿ.

ರಸ ತೆಗೆದು ಇಡಬೇಡಿ. ಕುಡಿದು ಬಿಡಿ. ಕುಡಿಯುವಾಗ ಗಟ ಗಟ ಕುಡಿದು ಬಿಡುವುದಲ್ಲ. ರಸವನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಚಪ್ಪರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸವನ್ನು ಕಾಲುಗಂಟೆ ಇಟ್ಟರೆ ಏನೂ ಆಗದು. ಆ ಬಳಿಕ ಅದರ ಸತ್ವ ಕಡಿಮೆಯಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಗಂಟೆಯಾದ ಬಳಿಕ ತೆಗೆದಿಟ್ಟ ರಸವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸತ್ವಹೀನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕುಡಿಯುವಾಗ ಒಂದೇ ನಿಯಮ

ಹಗಲು ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಗೋಧಿ ರಸವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸ ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಒಂದು ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಇನ್ನು ಈ ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಬಾರದು. ತೀರಾ ಅಗತ್ಯಬಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಹಾಲು, ಮಾಂಸ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮೊಸರು ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರಸತ್ವಗಳಿಗಿಂತ ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸತ್ವಾಹಾರದ್ದಾಗಿದೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಬೇರೆ ವಸ್ತುಗಳೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಇದರ ಬೆಲೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯೇ. ಈಗ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ತೀರಾ ಮುದುಕರವರೆಗೆ ಸಹ ಇದನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲದೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಸುವಾಗ ೫ ರಿಂದ ೧೦ ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ಎಳೆ ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ಜಜ್ಜಿ ತೆಗೆದ ರಸವು ಸರ್ವರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನೇರ ಔಷಧಿಯಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಶರ್ಕರ ಸತ್ವ, ಜೀವಸತ್ವ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಲವಣಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಇವೆ. ಇಂಥ ಆಹಾರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಹೀನತೆಗೀಡಾದವರು ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸ ಸೇವಿಸಿ ಮರು ಪುಷ್ಟಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸತ್ವಾಹಾರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡವರ ಸಮಸ್ಯೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಇವರ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸ. ಈ ಗೋಧಿ ರಸವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಕು?

ಊಟ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಸುಸ್ತಾಗದು

ದೊಡ್ಡವರು ವೇಳೆಗೆ ಒಂದು ಔನ್ಸ್‌ನಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ವೇಳೆ ಈ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಈ ಗೋಧಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ದಿನ ಬೇರೆಲ್ಲ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ನಾಲ್ಕು ವೇಳೆ ಎಳನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಕುಡಿದರೂ ಸಾಕು.

ಊಟ ಮಾಡಿಲ್ಲ; ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅನಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಕಾರಣ, ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ಆಹಾರ ಸತ್ವಗಳಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದೇಹ ಸುಸ್ತು ಇತ್ಯಾದಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬರೇ ಸತ್ವವನ್ನು ನೀಡುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನಂಜು ಗಳನ್ನು ಹೊರದೂಡಿ ದೇಹವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಂಗಿದ್ದ ನಂಜುಗಳೆಲ್ಲ ಹೊರದೂಡಲ್ಪಟ್ಟ ಮೇಲೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಯಗೊಂಡು ನವೋಲ್ಲಾಸವು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಿಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಧಿಯಿದ್ದರೂ ಇದನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಗುಣಕಾಣುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಸಂಧಿವಾತ, ಚರ್ಮದ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ವ್ಯಾಧಿಗಳು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಕಜ್ಜಿ, ಕೂದಲು ನರೆಯುವಿಕೆ- ಉದುರುವಿಕೆ, ಬಲಹೀನತೆ, ಸುಸ್ತು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕಲ್ಲುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಗುಣ ಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸಕ್ಕಿದೆ.

ಹಲ್ಲುನೋವು, ಒಸಡು ಬಾವು ಮತ್ತದರ ತೊಂದರೆಗಳು, ಮಂದವಾದ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು, ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣು, ವಾಯು ತೊಂದರೆ, ಆಸ್ತಮಾ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮದ್ದಾಗಿದೆ.

ನಿದ್ದೆಯಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಬಿಸಿಲಿನ ಜಳದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಮನೋವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೂ ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸವು ಉತ್ಕೃಷ್ಟದ್ದಾಗಿದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇದು ನೇರ ಔಷಧಿಯಲ್ಲದ ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. •

ಅಂದು ಸಿಡುಬು...ಇಂದು ಪೋಲಿಯೋ

ಏಪ್ರಿಲ್, ೧೨,೧೯೫೫

ಅಮೆರಿಕದ ಚರ್ಚುಗಳಲ್ಲಿ ಎಡೆಬಿಡದೆ ಘಂಟಾನಾದ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಅದು ಅಂತಿಂತಹ ಘಂಟಾನಾದವಲ್ಲ. ಮನುಕುಲವನ್ನು ಎಡೆಬಿಡದೆ ಕಾಡುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗು ಬಡಿಯುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ವಿಜಯವನ್ನು ಸಾರುವ ಸುಮಧುರನಾದ. ಇತಿಹಾಸದಾದ್ಯಂತ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ, ಸಾವಿರಾರು ಜನರ ಶಾಶ್ವತ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ, ಇಂದಿಗೂ ಸಹ ಒಂದು ಪಿಡುಗಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಯಶಸ್ವಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ ದಿನ. ಜೋನಾಸ್ ಸಾಲ್ಕ್‌ರವರ ಬಹುದಿನದ ಶ್ರಮದ ಫಲ ಕೈಗೂಡಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಎಳೆಗಂದರ ಬದುಕು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂಬ ಆಶ್ವಾಸನೆಯನ್ನು ಕೊಡಲು, ಚರ್ಚುಗಳೂ ಸಹ ತಮ್ಮ ಧ್ವನಿಗೂಡಿಸಿದವು...

ಜಗತ್‌ವ್ಯಾಪಿ.

ಸಾಲ್ಕರ ಲಸಿಕೆಗೆ ಮೊದಲು ಪೋಲಿಯೋ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ೨,೦೦,೦೦೦ ಪೋಲಿಯೋ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದವು. ಇಂದು...ಅಮೆರಿಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕೆನಡಾ, ಕ್ಯೂಬ, ಕೊಲಂಬಿಯ, ಕೋಸ್ಟರಿಕಾ ಮುಂತಾದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳೆಲ್ಲ "ಪೋಲಿಯೋ ಮುಕ್ತ ರಾಷ್ಟ್ರ" ಎಂದು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. (ಪಟ್ಟಿ ೨) ಆದರೆ ಭಾರತ ?....ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಸಹ ಪೋಲಿಯೋ ರಾಷ್ಟ್ರ ವ್ಯಾಪಿ ಗಂಭೀರ ರೋಗವಾಗಿ ಉಳಿದಿದೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸುಮಾರು ೨,೦೦,೦೦೦ ಪ್ರಕರಣಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಶ ದಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇದೊಂದು ಮಕ್ಕಳ ರೋಗ. ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಪ್ರತಿ ೧೦೦೦ ಶಾಲಾ ಪೂರ್ವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ೨-೫ ಮಕ್ಕಳು ಪೋಲಿಯೋಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ೩.೫ ಮಕ್ಕಳು ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಮಾರಕ ರೋಗವನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಲು ನಮ್ಮ ಸರ್ಕಾರ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಆರಂಭಿಸಿತು.

ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ೧೯೭೮ರಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಸರ್ಕಾರವು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯನ್ನು ತರಬೇತಿಗೊಳಿಸಿತು. ಲಸಿಕೆ ಸಂಗ್ರಹಣಾವಿಧಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಜನತೆಯ ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಿತು. ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನದ ಫಲವಾಗಿ ಪೋಲಿಯೋ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು ಎಂಬ ಅರಿವು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಮೂಡಲಾರಂಭಿಸಿತು.

೧೯೮೧ರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸರ್ಕಾರವು ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿತು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಂಗ ವೈಕಲ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಅವರ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತು ಇದರಿಂದ ಇನ್ನೂ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ೧೦೦,೦೦೦ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ೨೫ ಮಂದಿ ಪೋಲಿಯೋ ಕಾರಣ ಅಂಗವಿಕಲತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿತು.

ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ೧೯೮೫ರಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಲಸಿಕಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿತು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವು ತನ್ನ ಮೊದಲ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಮುಗಿಸಬೇಕು-ಎಂಬುದು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ತಿರುಳು. ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ ಕೇವಲ ೪ ವರ್ಷಗಳ ಒಳಗೆ ಮಹತ್ತರ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಕಂಡುಬರಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಜೊತೆಗೆ ೧೯೯೨ರಲ್ಲಿ 'ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಮಾತೃ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೊಂದು ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಲಸಿಕಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತಷ್ಟು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಮುಂದುವರೆಯಿತು. ೨೧/೨ ಕೋಟಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ೮೫% ಮಕ್ಕಳು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆದರು. ಅದರಫಲವಾಗಿ ಪೋಲಿಯೋ ೮೦% ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು..

ಈ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಇಮ್ಮಡಿಸಿದೆ. ಭಾರತದಿಂದಲೂ ಪೋಲಿಯೋವನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ಭರವಸೆ ಮೂಡಿದೆ...

ಪೋಲಿಯೋ ಒಂದು ಮಕ್ಕಳ ರೋಗ. ಸಾವನ್ನು ತರುವಂತಹದ್ದು. ಶಾಶ್ವತ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲಂತಹುದು. ಕ್ರಿ.ಶ.೨೦೦೦ದ ಒಳಗೆ ಪೋಲಿಯೋ ರಹಿತ ಭಾರತವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಪಲ್ಸ್ ಪೋಲಿಯೋ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ'ವನ್ನು ೭-೧೨-೯೬ ಮತ್ತು ೧೮-೧-೯೭ರಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಮೂರುಹಂತ :

ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಮೂರು ಹಂತದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ೧೯೯೫ರಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಸಿದೆವು.

೧. ದೈನಂದಿನ ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಆದ್ಯತೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು.

೨. ಪೋಲಿಯೋ ನಿರ್ಮೂಲನದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರ ಪಡೆಯಲು (ಸಮುದಾಯದಿಂದ) ವಾರ್ಷಿಕ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು.

೩. ಪೋಲಿಯೋ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತೃತ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ನಡೆಸಿ, 'ಪೋಲಿಯೋ ಶೂನ್ಯತೆ'ಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ಕನಸು ಖಂಡಿತ ಅಸಾಧ್ಯವೇನಲ್ಲ. ಇಷ್ಟು ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಹೇಳಲು ಆಧಾರಗಳಿವೆ.

★ ಪೋಲಿಯೋ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಾಡುವ ರೋಗ.

★ ಪೋಲಿಯೋ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹರಡಬಲ್ಲ 'ರೋಗವಾಹಕ' ಸ್ಥಿತಿಯು ಇಲ್ಲ.

★ ಪೋಲಿಯೋವಿನ ಆಗರ ಮನುಷ್ಯ ಮಾತ್ರ. ಇತರ ಆಗರಗಳು ಇಲ್ಲ.

★ ಮಾನವನ ಮಲದ ಮೂಲಕ ಚರಂಡಿಯನ್ನು ಸೇರುವ ಪೋಲಿಯೋ, ಅಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬದುಕುವುದಿಲ್ಲ.

★ ಪೋಲಿಯೋವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸಮರ್ಥ ಲಸಿಕೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ.

★ ಲಸಿಕೆಯ ಪ್ರಯೋಗ ಸರಳ ಹಾಗೂ ಸುಲಭ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದರಾಯಿತು.

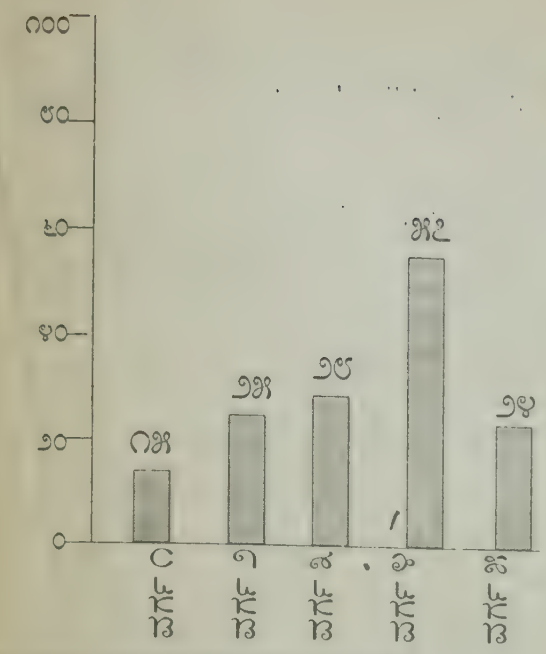
ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ 'ಪೋಲಿಯೋ ರಹಿತ ಭಾರತ'ವನ್ನು ನಮ್ಮ ತಲೆಮಾರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ನಾವು ವಿಸ್ತೃತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ಕ್ರಿ,೨೦೦೦ ಒಳಗೆ ಪೋಲಿಯೋ ರಹಿತ ವಿಶ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕೆಂದು ೨೧೩ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಪಣ ತೊಟ್ಟಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದೇಶಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಗತಿಗಳು

ಪಟ್ಟಿ ೧

ಪಲ್ಸ್ ಪೋಲಿಯೋದತ್ತ ಒಂದು ನೋಟ

ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆ	೯೧೯೯,೭೭,೩೦೦
ಒಟ್ಟು ಕುಟುಂಬ	೧೮೪೯,೯೫,೪೬೦
ಒಟ್ಟು ಹಳ್ಳಿ	೫,೫೭,೧೩೭
ಒಟ್ಟು ನಗರ	೩,೯೪೯
ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು	೭೫೦,೦೦,೦೦೦
ಒಟ್ಟು ಲಸಿಕಾ ಕೇಂದ್ರ	೫೦೦,೦೦೦
ಒಟ್ಟು ಸಿಬ್ಬಂದಿ	೨೦,೦೦,೦೦೦
ಲಸಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣ	೨೫೦೦,೦೦,೦೦೦ ಡೋಸ್
ಶಾಖನಿಯಂತ್ರಣ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ	೧,೬೦,೦೦೦



★ ದೈನಂದಿನ ಲಸಿಕಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವುದು.

★ ಜಿಲ್ಲಾಮಟ್ಟದ ಲಸಿಕಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನೂ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

★ ಪೋಲಿಯೋ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕತೆಯ ಸುದ್ದಿ ಬಂದ ಕೂಡಲೆ ಅದನ್ನು ಮಟ್ಟ ಹಾಕಲು ಕಾರ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತರಾಗುವುದು.

★ ಯಾವುದೇ ಸ್ನಾಯು ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆಯ ಪ್ರಕರಣ ಕಂಡು ಬಂದರೂ ಅದನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು.

★ ಪ್ರತಿವರ್ಷ, ನಿಗದಿತ ದಿನಗಳಂದು, ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಕುವುದು. ಇದನ್ನು ೧೯೯೫-೨೦೦೦ ರವರೆಗೆ 'ಪಲ್ಸ್‌ಪೋಲಿಯೋ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವುದು.

ಪಲ್ಸ್ ಪೋಲಿಯೋ :

ಪಲ್ಸ್ ಪೋಲಿಯೋ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಿನಗಳನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆ ದಿನದಿಂದು ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆಯ ೨ ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ೧೯೯೫ರಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ೯-೧೨-೯೫ ಮತ್ತು ೨೦-೧-೯೬ ರಂದು ಇಡೀ ಭಾರತಾದ್ಯಾಂತ ಈ ಪಲ್ಸ್ ಪೋಲಿಯೋ ನಡೆಯಿತು. ಈ ವರ್ಷ ೭-೧೨-೯೬ ಮತ್ತು ೧೮-೧-೯೭ ರಂದು ನಡೆಯಲಿದೆ.

ಈ ವರ್ಷ ಕರ್ನಾಟಕದ ೫೮ ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಲು ಏರ್ಪಾಟು ನಡೆದಿದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಒಮ್ಮೆಲೆ ೨೭,೦೦೦ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು. ಸರ್ಕಾರದ ಜೊತೆಗೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾದುದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಅಂದು ಸಿಡುಬನ್ನು ಭಾರತದಿಂದ ತೊಲಗಿಸಿ ದವು. ಇಂದು ಪೋಲಿಯೋವನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿ ಸೋಣ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸುಮಾರು ೨,೦೦,೦೦೦ ಪೋಲಿಯೋ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿವೆ.

ಪಟ್ಟಿ ೨

ಪೋಲಿಯೋ ರಹಿತ ವಿಶ್ವದತ್ತ...

ಸಹಾರ ಮರುಭೂಮಿಯ ಕೆಳಗಿನ ಆಫ್ರಿಕ ದೇಶಗಳು / **ಮಧ್ಯಪ್ರಾಚ್ಯ ಮತ್ತು ಉತ್ತರ ಆಫ್ರಿಕ**

ದೇಶ	ವರ್ಗ	ದೇಶ	ವರ್ಗ
ಬೋಟ್ಸ್‌ವಾನ	೨	ಜೋರ್ಡಾನ್	೨
ಕಾಂಗೊ	೨	ಕುವೈತ್	೨
ಗಿನಿ-ಬಿಸಾವೋ	೩	ಆಲ್ಜೀರಿಯ	೩
ಕೀನ್ಯ	೩	ಸೌದಿ ಅರೇಬಿಯ	೩
ಬೆನಿನ್	೪	ಈಜಿಪ್ತ್	೪
ಬರ್ಕಿನ್ ಫಾಸೋ	೪	ಇರಾಕ್	೪
ಅಂಗೋಲ	೫	ಸುಡಾನ್	೫
ಬುರುಂಡಿ	೫	ಯಮನ್	೫

ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯ / **ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಅಮೆರಿಕ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೋಬಿಯನ್**

ದೇಶ	ವರ್ಗ	ದೇಶ	ವರ್ಗ
ಭೂತಾನ್	೨	ಅರ್ಜೆಂಟೈನಾ	೧
ಶ್ರೀಲಂಕ	೩	ಬೊಲೀವಿಯ	೧
ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶ	೪	ಬ್ರೆಜಿಲ್	೧
ಭಾರತ	೪	ಚಿಲಿ	೧
ನೇಪಾಳ	೪	ಕೊಲಂಬಿಯ	೧
ಪಾಕಿಸ್ತಾನ	೪	ಕೋಸ್ಟರಿಕಾ	೧
ಆಫ್ಘಾನಿಸ್ತಾನ	೫	ಕ್ಯೂಬ	೧
		ಡಾಮಿನಿಕನ್ ರಿಪಬ್ಲಿಕ್	೧

ಮುಂದುವರೆದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು / **ಸಂಕ್ರಮಣದಲ್ಲಿರುವ ದೇಶಗಳು**

ದೇಶ	ವರ್ಗ	ದೇಶ	ವರ್ಗ
ಕೆನಡಾ	೧	ಆಲ್ಬೇನಿಯ	೨
ಅಮೆರಿಕ	೧	ಬೋಸ್ನಿಯ/ಹೆರ್ಜೆಗೋವಿನ	೨
ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯ	೨	ಆರ್ಮೇನಿಯ	೩
ಆಸ್ಟ್ರಿಯ	೨	ಬೆಲಾರಸ್	೩
ಬೆಲ್ಜಿಯಂ	೨	ಉಕ್ರೇನ್	೩
ಡೆನ್ಮಾರ್ಕ್	೨	ಅಜರ್ ಬೈಜಾನ್	೪
ಫಿನ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್	೨	ಉಜ್ಬೇಕಿಸ್ತಾನ	೪
ಫ್ರಾನ್ಸ್	೨	ಜಾರ್ಜಿಯ	೫

೧ ವರ್ಗದ ದೇಶಗಳು : ಪೋಲಿಯೋ ರಹಿತ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ ಪಡೆದಿವೆ.

೨ ವರ್ಗದ ದೇಶಗಳು : ಪೋಲಿಯೋ ಹರಡುವಿಕೆ ಬಹುಶಃ ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ ಪಡೆದಿಲ್ಲ.

೩ ವರ್ಗದ ದೇಶಗಳು : ಪೋಲಿಯೋ ಹರಡುವಿಕೆ ಸೌಮ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿದೆ. ಪೋಲಿಯೋ ನಿರ್ಮೂಲನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಸನಿಹದಲ್ಲಿದೆ.

೪ ವರ್ಗದ ದೇಶಗಳು : ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೋಲಿಯೋ ಹರಡುವಿಕೆ ನಡೆದಿದೆ.

೫ ವರ್ಗದ ದೇಶಗಳು : ಪೋಲಿಯೋ ನಿರ್ಮೂಲನ ಬಹುಶಃ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಆಂತರಿಕ ಕಲಹಗಳು, ಯುದ್ಧಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಸವಲತ್ತುಗಳ ಕೊರತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.

ಅಮೆರಿಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಕ್ಯೂಬ, ಬೊಲೀವಿಯ, ಚಿಲಿ, ಬ್ರೆಜಿಲ್‌ನಂತಹ ದೇಶಗಳು ಪೋಲಿಯೋ ಮುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ನಮಗೇಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ?

ಕರ್ನಾಟಕದ ೨೭,೦೦೦ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ೫೮ ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಸಲ ಪಲ್ಸ್ ಪೋಲಿಯೋ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆ ದೊರೆಯಲಿದೆ. ●

ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ

ಮಕ್ಕಳು ಕಡಿಮೆ ಅಂಕ ಪಡೆಯಲು ಕಾರಣವೇನು?

ಕೆಲವು ಹುಡುಗರು ಬುದ್ಧಿವಂತ ರಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಳ್ಳೆ ಶ್ರಮದಿಂದ ಓದುವವರೂ, ಚಾಲಾಕಿನವರೂ ಆಗಿರು ವುದಿದೆ. ಆದರೂ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಂಕ ಪಡೆಯ ಲಾರರು.

ನಮ್ಮ ಚುರುಕಿನ ಮಗು ಶಾಲೆಯ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಯಾಕೆ ಹಿಂದೆ ಎಂಬ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆತ್ತವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರು ತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕ ಪಡೆಯಲು ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ.



ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ, ಮಾನಸಿಕ ಚಿಂತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಓದಿನಲ್ಲಿ ಮಂದವಾಗಿರಬಹುದು.

ಹುಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೇ ದೋಷ

ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವರವರದೇ ಆದ ಅವಸರವಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲೇ ಆರಂಭವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸಲಾರರು. ಈ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಓದಿನಲ್ಲಿ ವಿಜೃಂಭಿಸುವು ದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಮೊದಲನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ. ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇದು ಬರಲವಕಾಶವಿದೆ. ಇದು ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗು ವುದಿಲ್ಲ.

ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮಗು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಕಣ್ಣು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆಂದು ನಂಬಲು ಬಹಳಷ್ಟು ಹೆತ್ತವರು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ೨೦ ಅಡಿ ದೂರದ ಬೋರ್ಡಿನ ಮೇಲೆ ಬರೆಯುವುದು ತಿಳಿ ಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಅಕ್ಷರ ಗೊತ್ತಾಗು ವುದಿಲ್ಲ.

ಬೆರಳಿಟ್ಟು ಓದಿದರೆ ಹುಶಾರ್!

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಹೈಸ್ಕೂಲಿಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಳಗಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಅಕ್ಷರಗಳ ಪುಸ್ತಕಗಳಿರು ತ್ತವೆ. ದೊಡ್ಡ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಅಕ್ಷರಗಳ ಪುಸ್ತಕ ಗಳನ್ನು ಓದಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆ ಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಗೆರೆ ಗೆರೆಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಬ್ದ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಬೆರಳಿಟ್ಟು ಓದುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಅವರ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿರುವ ಸಂಭವವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಅಂಥ ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣು ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳ ಓದು ಹಿನ್ನಡೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರಣ ಮಕ್ಕಳ ಕಿವಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಭಾರೀ ಗಜಿಬಿಜಿ ಗಲಾಟೆಯ ನಗರದ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಓದುವ ಮಕ್ಕಳ ಕೇಳುವ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿರುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ.

ಭಾರೀ ಸದ್ದು ಮಕ್ಕಳ ಕಿವಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಈ ಬಾಧೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಿನದ್ದಾಗಿ ರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸರಿ ಮಕ್ಕಳ ಈ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ ದೋಷವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳುವುದು?

ಹುಡುಗ ಓದುತ್ತಿರುವಾಗ ''ಯಾವ ಪುಸ್ತಕ ಓದುತ್ತಿದ್ದಿ?'' ಎಂದು ಕೇಳಿ ಆತ ''ಆ್ಞ.....'' ಎಂದು ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ತಡವರಿಸಲೂ ಬಹುದು. ಆಗ ನೀವು ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಟೀವಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನೀವು ಟೀವಿಯ ವ್ಯಾಲ್ಯೂಮನ್ನು ಒಂದು ಹದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗ ಟೀವಿ ನೋಡುವಾಗ ವ್ಯಾಲ್ಯೂಮ್ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ಆತನ ಕಿವಿಯ ಕುಂದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ತಡೆ, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಒಸರುವ ದ್ರವಾಧಿಕ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಕಿವಿನೋವು ಇಂಥವು ಗಳೂ ಕಿವಿಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡ ಬಲ್ಲವು. ಅಂಥ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಿಯರಿಂಗ್ ಟೆಸ್ಟ್‌ಗೆ ಒಡ್ಡಬೇಕಾದ್ದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಊಟದಲ್ಲಿಯ ಕುಂದು ಇಲ್ಲವೇ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸಹ ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಯ ಬಗೆಗೆ ಅಕ್ಕರೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇಸರದಿಂದಲೇ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಹಾಲನ್ನು ಒತ್ತಾ ಯಕ್ಕೆ ಕುಡಿದು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಠ ನಡೆಯುವಾಗ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸಲಾಗದೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಮೊಟ್ಟೆ, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಸತ್ವಯುಕ್ತ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಅವರು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಂಡಲ್ಲಿ ಈ ಸುಸ್ತು ಆಗಲಾರದು.

ಕಬ್ಬಿಣ ಕುಂದಿ ಮಿದುಳಿಗೆ ಕುತ್ತು

ಶಾಲೆಯ ಪಾಠಗಳಿಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಲ್ಲ ವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಸತ್ವ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ರಕ್ತಹೀನತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದಾಗ ಮಿದುಳು ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಕಡಿಮೆ ಅಂಕ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ ಅವರ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟವೇ ಅಷ್ಟು ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಾ ಗದು. ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮಕ್ಕಳೂ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕ ಪಡೆಯುವುದಿದೆ. ಕಾರಣ ಕಂಡು ಕೊಂಡರೆ ಪರಿಹಾರ ಸುಲಭ.

ಅನೀಮಿಯಾ ಬಾರದಿದ್ದಾಗಲೂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿದ್ದಾಗ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಕುಂದು, ಕಲಿಕೆ ಯಲ್ಲಿ ಒಲವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣ ಬರುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಂಡುಕೊಂಡು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಂಡು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸುಸ್ತು ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡುವ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ. ರಾತ್ರಿ ತುಂಬ ಹೊತ್ತು ಟೀವಿ ನೋಡಿ ತಡವಾಗಿ ಮಲಗುವುದು. ತತ್ಪರಿಣಾ ಮವಾಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತುಂಬ ತಡವಾಗಿ ಏಳುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸುಸ್ತು ಸೇರಿ ಕೊಂಡು ಚುರುಕುತನ ಮರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದೂ ಕಲಿಕೆಗೆ ಮಾರಕವಾದ ಸಂಗತಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಬೇರೆ ಭಾಷೆ ಕಲಿಯುವಿಕೆ, ಹಾಡು ಕಲಿಯುವಿಕೆ, ಕರಾಟೆ ಕಲಿಯುವುದು, ಆಟ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದೂ ಅವರನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಲ್ಲದವರ ನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಏಳುವ-ಮಲಗುವ ಶಿಸ್ತು

ಕಲಿಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಆದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾರ ಬೀಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನಾನ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ದೆ ಅಗತ್ಯದ್ದಾಗಿದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಹೆತ್ತವರು ಮಕ್ಕಳು, ಮಲಗುವ ಮತ್ತು ಏಳುವ ಸಮಯದ ಬಗೆಗೆ ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ನೀತಿಯನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿರಬೇಕು. ಅದರಂತೆಯೇ ಅವರು ಮಲಗುವುದು ಮತ್ತು ಏಳುವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಅಲರ್ಜಿ ಅಂದರೆ ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಟ ಕೊಡುವ ಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿಯಾಗಿರುವುದೂ ಇದೆ. ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಮೂಗು ಸೋರುವಿಕೆ, ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ ಇಂಥ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಠದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ನೀಡಲಿಕ್ಕಾಗು ವುದಿಲ್ಲ.

ಸದಾ ಗಲಿಬಿಲಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮನೆಯ ವಾತಾವ ರಣ, ಹೊಗೆ ತುಂಬಿದ, ಗಾಳಿಯ ಚಲನೆ ಇಲ್ಲದ ಕೋಣೆ, ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಎಂದು ಅಲರ್ಜಿಗೆ ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಪಾಳಿಯ ಪಾಡು

ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಕೆಲವು ಅವರದೇ ಆದ ತೊಂದೆರಗಳಿರುತ್ತವೆ.

೧) ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೬ ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ೨ ರವರಗೆ ಒಂದು ಪಾಳಿ.

೨) ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ೨ರಿಂದ ರಾತ್ರಿ ೧೦ರವರೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಪಾಳಿ.

೩) ರಾತ್ರಿ ಹತ್ತು ಗಂಟೆಯಿಂದ ಮುಂಜಾನೆ ೬ ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಮಗದೊಂದು ಶಿಪ್ಟ್.

ಈ ರೀತಿ ಮೂರೂ ಪಾಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಿಸಿ ಬದ ಲಿಸಿ ದುಡಿಯಬೇಕಾದವರು, ಪಾಳಿ ಬದಲಾಗುವಾಗ ಸರಣಿ (ಬೆನ್ನುಬೆನ್ನಿನ) ಪಾಳಿಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗ ಬಾರದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಈ ವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೬ ರಿಂದ ೨ ಗಂಟೆಯವರೆಗಿನ ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು ಮುಂದಿನ ವಾರಕ್ಕೆಂದು ೨ ರಿಂದ ೧೦ ಗಂಟೆಯ ಪಾಳಿಗೆ ಬದಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ಸರಿಯಾದ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ. ೬ ರಿಂದ ೨ ಗಂಟೆಯ ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ದುಡಿದವರನ್ನು ೧೦ರಿಂದ ೬ ಗಂಟೆಯವರೆಗಿನ ರಾತ್ರಿಯ ಪಾಳಿಗೇ ಬದಲಿಸಬೇಕು.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಒಂದು ವಾರದ ಬದಲು ಒಂದು ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ೧೪ ದಿನ ದುಡಿದ ಬಳಿಕವೇ ಇನ್ನೊಂದು ಪಾಳಿಗೆ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರುಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ.

ಈ ಒಂದು ನಿಯಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿದೆ. ಮಲಗುವ ಕಾಲ ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಾಲದ ನಡುವೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ರೀತಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಪಾಳಿಯೇ ಇರಬೇಕೆನ್ನುತ್ತದೆ ವಿಜ್ಞಾನ.

ದೇಹವು ದಿಢೀರ್ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಬೇಗ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನರ ಮತ್ತು ಮಿದುಳು ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಶಾಲೆ ಎಂದರೇ ಅಲರ್ಜಿ

ಋತು ಬದಲಾವಣೆಯೂ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಉಸಿರಾ ಡಲು ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾರೆ. ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಸ್ತಮಾ ಬರುತ್ತದೆ.

ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಓದಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕಾಶಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಅಲರ್ಜಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸು ವುದೇ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಮಗು ಓದಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯಲು ಮಾನ ಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕ ಳಿಗೆ ಮನೆ ಇಷ್ಟವಾದಷ್ಟು ಶಾಲೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದೆಂದರೆ ಅಳುತ್ತಾರೆ.

ಹಠ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಆಮೆ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಉಪಾಧ್ಯಾ ಯರು ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ, ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಕೀಟಲೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಭಯವೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇವರಿಗೆ ಆಗಾಗ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬಂದು ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಐದರಿಂದ ೧೫ ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ದುಡಿತದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ತಲೆನೋವು ಇರುತ್ತದೆ.

ಕ್ಲಾಸ್ ಟೀಚರ್ ಕೊಡುವ ಹೋಮ್‌ವರ್ಕ್, ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಬಿಗಿನೀತಿ ಎಂದು ಹಲವಾರು ಕಾರಣ ಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ.

ಹೆತ್ತವರ ಪಡಿಪಾಟಲು

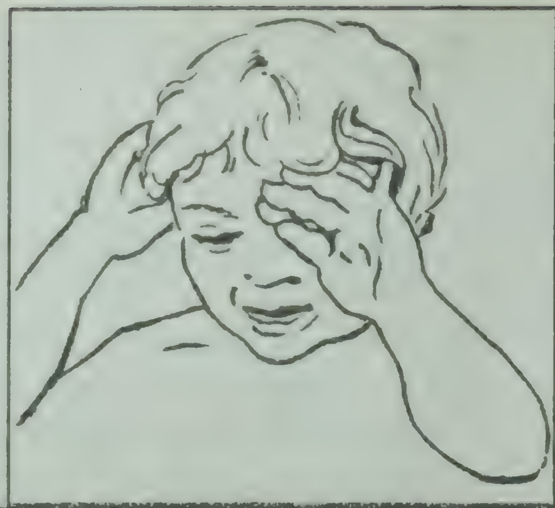
ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗಗಳನ್ನು ಹೆತ್ತವರಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳುವುದು ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ತಮ್ಮ ನಡತೆಯ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆಡುವುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಗಮನವಿಡುವಾಗ ಕೆಲವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಶಾಲೆಯ ಗುಣ ಮಟ್ಟ, ಕ್ಲಾಸ್ ಟೀಚರ್ ಪಾಠ ಮಾಡುವ ರೀತಿ, ಮಗು ವಿನ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಓದಿಗಿರುವ ಸಂಬಂಧ ಇತ್ಯಾದಿ ಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಹೆತ್ತವರು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಓದಿನಲ್ಲಿ ತೋರುವ ಅಕ್ಕರೆ, ಸಾಧಿಸಿ ರುವ ಮುನ್ನಡೆಯ ಬಗೆಗೆ ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಆ ಬಗೆಗೆ ಹೆತ್ತವ ರೊಂದಿಗೆ ಹೆದರಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮಾತನಾಡುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡ ಬೇಕು.

ಮೊದಲಿಗೆ ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆಯೇನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೇನೆಂಬು ದನ್ನು ತರ್ಕಿಸಿ. ಅದರಂತೆ ಅದನ್ನು ತಹ ಬಂಧಿಗೆ ತನ್ನಿ.

ಮಕ್ಕಳು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಿ, ಮುಕ್ತ ವಾಗಿ, ಅಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಓದುವಂತಾದರೆ ಸಾಕು. ಆಮೇಲೆ ಜಾದೂ ನಡೆದಂತೆ ಮಕ್ಕಳು ಉತ್ತಮ ಅಂಕ ಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಾಣಬಹುದು.



ಮಾತನಾಡಲು ಕಲಿಯದ ಮಗುವಿನ ಮಾತುಗಳು

ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಇನ್ನೂ ಹಸುಳೆ, ಆದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮಂತೆ ಮಾತನಾಡಲು ಇನ್ನೂ ಬಾರದು. ಆದರೂ ಅದು ತನ್ನದೇ ಆದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದು. ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆದರ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ತಾಯಿ, ಅಜ್ಜಿಯರು ಮಾತ್ರ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಸುಳೆಯ ಮಾತುಗಳ ಭಾಷಾಂತರ ಇಲ್ಲಿದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಬರಬಹುದಾದ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅದು ಉಳಿದವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಚೊಚ್ಚಲು ತಾಯಂದಿರು ಅರಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಒಂದು ವೇಳೆ ತಾಯಿ ಈ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡದೇ ಹೋದರ ಮಗುವು ಬಹಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಬಳಲಬೇಕಾಗುವ್ರುದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಬಳಲಬೇಕೆ ?

೧. ಮಗುವು ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಳುತ್ತದೆ, ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ತಲೆ ಕೆರೆದುಃಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಿವಿಗಳ ಹಿಂಬದಿಗೆ ತುರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥವೇನು ? ಇದು ಮಗುವಿನ ಮಾತು. ಆದರ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ ಮಗುವು ಒಂದು ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಅದರ ತಲೆ ಕೂದಲಲ್ಲಿ ಏನೋ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಮಗುವನ್ನು ಕಚ್ಚುತ್ತದೆ. ತಲೆ ಕಚ್ಚುವಿಕೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಕಿವಿಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಇಂಥ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡುವುದು 'ಹೇನು.' ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ತಲೆಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಹೇನು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ತತ್ತಿಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ.

ಮಗುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಸೇರಿದ ಹೇನು ಅದಕ್ಕೆ ದಾನವಾಗಿ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ದಾನ ಮಗುವನ್ನು ಮುದ್ದು ಮಾಡುವ ನೆರಹೊರೆಯವರಾಗಿರಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುತ್ತಿರುವ ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳಾಗಿರಬಹುದು. ಆವರ ತಲೆಯನ್ನೂ ನೀವು ನೋಡಬೇಕು.

ದಾನ ಮಾಡಿದವರಿಗೂ, ಮಗುವಿಗೂ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಕೇಕೆ ಹಾಕಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ವಂದಿಸುವುದು.

೨. ಮಗು ಅಳುತ್ತದೆ. ಕೈಗಳಿಂಧ ಕಣ್ಣು ತಿಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಜೋರಾಗಿ ಅಳುತ್ತದೆ. ಮಲಗಿ ಎದ್ದಾಗ ಕಣ್ಣು ಪಿಚ್ಚುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣೆವೆಗಳು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವವು. ಮಗುವು ಕಣ್ಣು ನೋವಾಗಿದೆ ಉರಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮೇಲಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಉರಿಯೂತವಿದೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ..

ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಅವು ಕೆಂಪಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೀರು ಧಾರಾಕಾರವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಪಿಚ್ಚು ತೋರುವುದು. ಪಿಚ್ಚು ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ಹಳದಿ ವರ್ಣದ್ದಿರಬಹುದು. ಇಂಥ ಪಿಚ್ಚು ಮಗು ಮಲಗಿ ಎದ್ದಾಗ ಅದರ ಎವೆಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿ ಬಿಡುವುದು. ಮಗುವಿಗೆ ಕಣ್ಣೆ ಬಿಡದ ಹಾಗಾಗಿ ಆದು ಇನ್ನೂ ಜೋರಾಗಿ ಅಳಬಹುದು. ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನವೆ ಇದ್ದರೆ ಮಗುವು ತಿಕ್ಕಬಹುದು.

೧.ತ್ವರಿತವಾಗಿ ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯಗಳು.: ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆ ಇಲ್ಲವೆ ಅರಳೆಯಿಂದ ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಒದ್ದೆಯಾದ ಅರಳೆ ಮೂಗಿನ ಕಡೆಯಿಂದ ಕಿವಿಯ ಕಡೆಗೆ ಚಲಿಸಬೇಕು. ಅರಳೆಯಾಗಲಿ, ಬಟ್ಟೆಯಾಗಲಿ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರಬೇಕು. ಅವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒದ್ದೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು.

ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಆವರು ಹೇಳಿದ ಔಷಧ ಇಲ್ಲವೆ ಮುಲಾಮುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ಮಗುವಿನ ದೃಷ್ಟಿಯೇ ಹೋಗಬಹುದು.

೨. ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುವುದು, ಮೂಗು ಸೋರುವುದು: ಮೂಗು ಸೋರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಆಗಿದ್ದರೆ ಅದು ತನ್ನಿಂದ ತಾನೆ ಶಮನವಾಗುವುದು. ಮೂಗು ಸೋರಿಕೆಯೊಡನೆ ಮಗುವಿನ ಕಿರಿಕಿರಿ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದರೆ, ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ ಮೂಗು ಸೋರುವಿಕೆಯ ಕಾರಣ ಕುತ್ತಿನಿಂದ ಕೂಡಿದೆ, ಅಪಾಯದಿಂದ ತುಂಬಿದೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಮೂಗು ಬಂದಾಗಿದ್ದರೆ ಮಗುವು ಹಾಲುಣ್ಣುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮೊಲೆಯನ್ನು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಉಸಿರಾಟವೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಸುಮಾರಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಮೂಗು ಸೋರುವಿಕೆಗೆ ವೈರಸ್ ಜೀವಿಯ ಸೋಂಕು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೂಗು ಸೋರುವಿಕೆಯೊಡನೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಿರಿಕಿರಿ, ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮುಗಳೆಲ್ಲ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಮಗುವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಈ ಅಪಾಯವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬೇಕು. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಕಂಡು ಉಪಚಾರ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

ಮಗುವು ಮೂಗು ಸೋರಿಸುತ್ತ, ಒಂದೇ ಸಮನೇ ಸೀನುತಿದ್ದರೆ ತೊಂದರೆ ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗಳಿಂದ ಆದದ್ದಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಅಲರ್ಜಿ ಕಾರಣವಿರಬೇಕು.

೩. ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದುದೇನು ?

ಮಗುವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೆಚ್ಚಗಿಡಬೇಕು. ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ, ಉಣ್ಣೆ ತೊಡಿಗೆ ತೊಡಿಸಿ ತಲೆಗೆ ಕುಲಾಯಿ, ಟೊಪ್ಪಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮಗುವು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಗುವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಧೂಳು ಇರುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಒಯ್ಯಕೂಡದು.

ಮೂಗು ಸೋರುವ ಮಗುವು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವೈರಸ್ ಜೀವಿಯೊಡನೆ ಹೋರಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸುಸಂಧಿ ನೋಡಿ ಬೇರೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ನುಸುಳಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆ ತರಬಹುದು. ಕಾರಣ ಮಗುವಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕು. ಶಕ್ತಿ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಆದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ದೊರೆಯಬೇಕು. ಕಾರಣವೇ ಇಂಥ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಂದಿರು ಮುತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸಿ ಹಾಲುಣ್ಣಿಸಬೇಕು.

ಮೂಗುಕಟ್ಟಿ ಬಂದಾಗುವಂತಿದ್ದರೆ ವಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮಗುವಿನ ಮೂಗಿಗೆ ಹಿಡಿದರೆ ಬಂದಾದ ಮೂಗು ಸಡಿಲುಗೊಂಡು ಉಸಿರಾಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ ಹಂಕನ್ನು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸಬೇಕು.

೪. ನೀವು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು ?

೧. ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ನೆಗಡಿ ಆದಾಗ.

೨. ಮಗುವು ನೋಡಲು ಬಹಳ ಅಸ್ವಸ್ಥವಾದಾಗ

೩. ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಲೆ ಉಣ್ಣುವುದು ತೊಂದರೆಯಾದಾಗ.

೪. ಮಗುವಿನ ಉಸಿರಾಟ ಗೊರಗೊರ ಶಬ್ದ ಮಾಡತೊಡಗಿದರೆ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟ ಜೋರಾದಾಗ.

೫. ಮೂಗಿನ ತೊಂದರೆಯೊಡನೆ ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸತೊಡಗಿದರೆ.

ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ..



● ಡಾ. ಟಿ. ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್

ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ ಒಂದೇ ಎನ್ನುವ ವರಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿ ಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧವುಂಟೆ ಎಂದೂ ಕೇಳುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಒಂದೆಡೆಯಿದ್ದಾಗ ಅವರು ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಹೌದೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಸುಲಭ. ಜಗಳವಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗಂಡಹೆಂಡತಿ ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅವರು ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಯಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಕಥೆಯನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಗಂಡಹೆಂಡಿರ ಜಗಳ ಅಷ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂದಾಯಿತು. ನಮ್ಮ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ ಇನ್ನೊಂದು ಗಾದೆ ಅಷ್ಟೆ ಸಮಂಜಸವಾಗಿ ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಗಂಡಹೆಂಡಿರ ಜಗಳ ಉಂಡು ಮಲಗುವ ತನಕ, ಎಂದರೆ ನಿಮಗೆಲ್ಲ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಅರ್ಥವಾಯಿತು ಎಂದ್ಧಾಯಿತು. ಏನಿದರ ಅರ್ಥ ? ಪ್ರೀತಿ ಎಂದರೇನು ? ಯಾವುದು ಪ್ರೇಮ? ಲೈಂಗಿಕತೆ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮದ ಸ್ವರೂಪವೇ? ಅಥವಾ ಶಾರೀರಿಕ, ದೈಹಿಕ ಮಿಲನವಷ್ಟೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯೇ ? ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದು, ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ? ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮದುವೆ ಅಥವಾ ಸಂಸಾರ ಸ್ವರ್ಗ ಸುಖಕ್ಕೆ ಸೋಪಾನವಾಗಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ನಮ್ಮಗಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅದು ಮರೀಚಿಕೆಯಂತೆ ದೂರ ದೂರ ವಾಗುತ್ತಿರುವುದಾದರೂ ಏಕೆ ? ಗಂಡಹೆಂಡಿರ ಜಗಳ, ವಿರಸ, ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನದಂತಹ ಘಟನೆಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲೂ ದಿನೆದಿನೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೆ ಇವೆ. ಸಮಾಜ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಇಂತಹ ಘಟನೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಎನ್ನುವಂತಾಗಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಶಾಂತಿಯಿಲ್ಲವಾದರೆ ನಾವು ವ್ಯಾವಹಾರಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದು ಪ್ರಯೋಜನವಾದರೂ ಏನೂ ? ಸಂಸಾರ ನೌಕೆ ಸುಗಮವಾಗಿ ಸಾಗಲು ಗಂಡಹೆಂಡಿರಿಬ್ಬರೂ ಕೂಡಿ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅರಿತಾಗ,

> ಪ್ರೀತಿ ಎಂದರೇನು ? ಯಾವುದು ಪ್ರೇಮ ? ಲೈಂಗಿಕತೆ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮದ ಸ್ವರೂಪವೇ ? ಅಥವಾ ಶಾರೀರಿಕ, ದೈಹಿಕ ಮಿಲನವಷ್ಟೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯೇ ? ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದು, ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ?



ಡಾ. ಟಿ. ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್
ಬಿ.ಎಸ್.ಸಿ, ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್., ಎಂ.ಡಿ, ಡಿ.ಪಿ.ಎಂ, ಎಫ್.ಐ.ಪಿ.ಎಸ್., ಎಫ್.ಸಿ.ಎಸ್.ಇ.ಪಿ.ಐ

★ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸರು, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗ
ಜೆ.ಎಸ್.ಎಸ್.ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜ್ ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಮೈಸೂರು.

★ ಸುಮನ, ವಿನಾಯಕ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂ,
ಬಂಡಿಗೌಡ ಲೇಔಟ್, ಮಂಡ್ಯ.
ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ : (೦೮೨೩೨) ೭೪೬೮೦, ೭೫೮೮೨.

ಸಂಗಾತಿಯ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿದಾಗ. ಅದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಅರಿಯೋಣ.

ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುವ ವಿಚಾರವೇ ಸರಿ. ಆದರೆ ಅದನ್ನೇ ಅಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಲು ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅನುರಾಗವೇನು ಎಂದು ಹೇಳ ಹೊರಡುವುದು ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ ಯಷ್ಟೆ. ಆದರೆ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ ಎನ್ನುವುದು ಸಾಗರದಂತೆ, ಅಂದರೆ ಪ್ರೀತಿಗೂ ಮಿತಿಯುಂಟೇ ? ಎನ್ನಬಹುದು. ಅದು ನಮ್ಮ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ನಾವಿರುವವರೆಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹರಿಯುವಂತಹದು. ಪ್ರೀತಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹಾಲೂ ವಿಷವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ವಿಷವೂ ಹಾಲಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನು ವುದನ್ನು ಪುರಾಣಗಳು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿವೆ. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಬೆಳೆದ ಮಗು ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲದು. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಹೊರತಾದ ನಿರಾಶೆ, ಕಷ್ಟ ಕಾರ್ಪಣ್ಯ, ದ್ವೇಷವನ್ನೇ ಉಂಡು ಬೆಳೆದ ಮಗು ಪ್ರೀತಿ ಯನ್ನು ಹೇಗೆ ತಾನೇ ತೋರಬಲ್ಲದು ? ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಳೆಗೆ ಗೊಬ್ಬರ ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕವೋ ಬೆಳೆವ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯುಂಟು. ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರೆಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಮಗು ಅದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ವಪ್ರೀತಿಯ ಮಿತಿಯನ್ನು ಮಗು ಅರಿಯುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಕಾರಣ ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವುದೇ ವ್ಯವಹಾರ ಕೊಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲಸ. ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದರೆ ಪ್ರೀತಿ ವಾಪಸ್ಸು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮಗು ಅರಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಅದು ಕುಬೇರನ ಖಜಾನೆಯಂತೆ. ಬೇರೆಯವರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡಷ್ಟು ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. "ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಇಮ್ಮಡಿಮಾಡು" ಎಂದು ಗಾದೆಯಿದೆ. ಇಮ್ಮಡಿಯೇನು ? ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದಾದುದು ನಾವು ಕೊಡುವ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನಷ್ಟೆ.

ನಾವು ಬೆಳೆದ ಹಾಗೆ ಹಲವು ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಯನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದೇ ನಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದ ಸುಖ ಸಂತೋಷಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು ಸಹ. ಅದರ ಕೊರತೆಯೇ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದ ಹಲವು ಗೊಂದಲಗಳಿಗೆ ಎಡೆಕೊಡುವ ಏಕಮೇವ ಕಾರಣವೆನ್ನಬಹುದು. ಸಾಮಾಜಿಕ ತಜ್ಞರಾದ ರಾಬರ್ಟ್ ವಿಂಚ್ ಹೇಳುವ ಹಾಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರ ಸಂಗಳಿಕೆಯ (COMPATIBILITY) ದ್ಯೋತಕ- ಒಬ್ಬರ ಶಕ್ತಿ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸುವ, ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಪೂರಕ ವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ ಚೇತನವೆನ್ನಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಮನುಷ್ಯ ಸಮಾಜ ಜೀವಿಯಾದರೂ ಅವನಿಗೆ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಕಾಯಿಲೆ ಏಕಾಂಗಿತನವನ್ನೆಬಹುದು. ಎರಿಕ್ ಫ್ರಾಂರವರು ಹೇಳುವ ಹಾಗೆ ಏಕಾಂಗಿತನವನ್ನು ಬಡಿದೂಡಿಸಬಲ್ಲ ಪ್ರಬಲ ಅಸ್ತ್ರವೆಂದರೆ ಪ್ರೀತಿ. ಹ್ಯಾರಿ ಸ್ಟ್ಯಾಕ್ ಸಲ್ಲಿವಾನ್ ಒಂದೆಡೆ ಹೇಳಿರುವ ಹಾಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದಂತೆ ಪರರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದೇ ಪ್ರೇಮ. ಅದು ನಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವಂತೆ ತೋರಿದರೂ, ದೈಹಿಕವಾ ಗಿಯೂ,, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಒಂದು ಅವಶ್ಯಕ ಕಾರ್ಯವೆಂದೂ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರಾದ ಜಾನ್ ಮೋನಿಯವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುರಾವೆಗಳೂ ಸಹ ಇವೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಸಮಾಗಮವಷ್ಟೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಓದುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ನೋಡುವ ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳೂ ಇವನ್ನೇ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುವುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಏನೂ ಅರಿಯದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯೆಂದರೆ ದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯವೆಂಬ ಭಾವನೆ ಅಚ್ಚೊತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ದೈಹಿಕ ಸಮ್ಮಿಲನ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಒಂದು ಅಂಶವಷ್ಟೆ. ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಅರ್ಥ ವಿಶಾಲವಾದದ್ದು. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅರಿಯುವ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ, ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಸೇರಿದುದು. ನಮ್ಮ ಲಿಂಗದ ನಿರ್ಧಾರದ ಕಾರ್ಯವಾಗಲಿ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ವಿವೇಚನೆಯಾಗಲಿ, ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಾಗಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವೆನ್ನಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅದು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ಣವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ದ್ಯೋತಕ. ಹಾಗೆಯೇ ಅದು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಕಾಯಿಲೆಯಿಲ್ಲವೆಂದಾಕ್ಷಣ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಎನ್ನಲಾಗದು. ವಿಶ್ವಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯವರ ಪ್ರಕಾರ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ, ಧಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ. ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿಯೂ ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಮಹತ್ತರ ಸಾಧನೆಯೇ ಸರಿ.

ಅಂದ ಮೇಲೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಾಸು ಹೊಕ್ಕಾಗಿರುವ ಅಂಶ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಎರಡು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಲ್ಲ. ಮ್ಯಾಸ್ಲೋ ಎಂಬ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಯೂ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು (MOTIVATIONS) ಐದು ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾನೆ. (ಚಿತ್ರ ೧). ದೈಹಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಅತಿ ಕೆಳಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ, ರಕ್ಷಣಾ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಎರಡನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ , ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮ ಮೂರನೆ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ, ಪ್ರಶಂಸೆ, ಗೌರವಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ನಾಲ್ಕನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ತುತ್ತತುದಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಥಾರ್ಥತೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ (SELF-

ಬಿಳಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಟಾಟಾ

ಬೋಳುತಲೆಗೂ, ನರೆಕೂದಲಿಗೂ ಯಾವಾ ಗಲೂ ಸಂಬಂಧವೇ. ಬೋಳಾಗಿ ಕೂದಲು ನರೆಯುವುದೋ, ನರೆತು ಬೋಳಾಗುವುದೋ ಇಂದಿನ ಗಂಡಸರನ್ನು ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು.

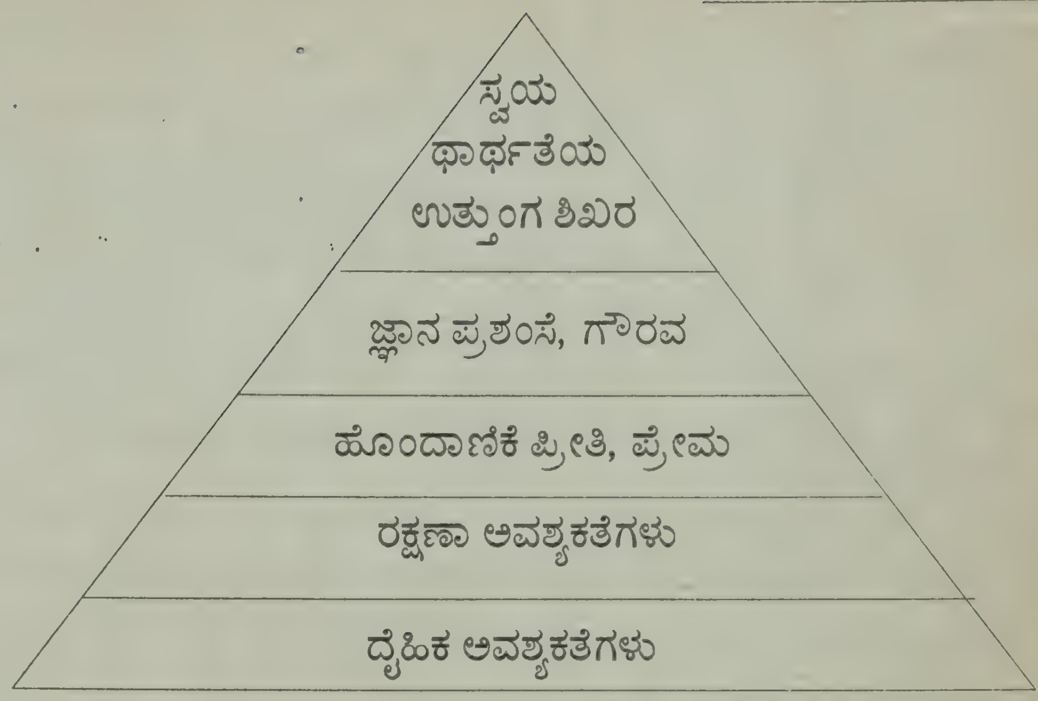
ಇಂಥ ನರೆಕೂದಲು, ಬೋಳುತಲೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಸದ್ಯದಲ್ಲೇ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗಲಿದೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜೀನ್‌ಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

'ನೇಚರ್ ಮೆಡಿಸಿನ್'ನಲ್ಲಿ ರಾಬರ್ಟ್ ಹಾಪ್ ಮೆನ್ ಈ ಬಗೆಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಸಂಶೋಧಿಸಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರಂತೆ ಈ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಜೀನ್‌ಗಳ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣ ಬಳಕೆಯಿಂದ ತಲೆ ಬೋಳಾಗದಂತೆಯೂ, ಕೂದಲು ನರೆಯದಂತೆಯೂ ತಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ACTUALIZATION)ಗಳಿರುವುದಾಗಿ ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನೇ **ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಪಿರಮಿಡ್** ಎಂದು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಾವು ಜೀವನವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ, ಅದರ ಸಮಂಜಸ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ರಕ್ಷಣಾ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ತುಂಬಿದ ಮೇಲೆಯೇ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮಗಳನ್ನರಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದಿಲ್ಲದೆ ನಾವು ಮೇಲಣ ಹಂತಕ್ಕೆರುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೆನ್ನಬಹುದು. ಅದನ್ನೇ ನಮ್ಮ ಋಷಿ ಮುನಿಗಳು ಅರಿತಿದ್ದರು. ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ, ಸ್ನೇಹ, ಕಾಮಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಅವುಗಳಿಂದಲೇ ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೂ ದಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದು ವೇದ್ಯ.

ಹಲವು ಜನ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮದುವೆಯ ನಂತರ ನಾನು ಪ್ರೀತಿಸಿದುದು ಇವರನ್ನೇ ಏನು? ಎಂದು ಕೇಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈಗೇಕೆ ಈಕೆ ಇಷ್ಟು ಬದಲಾಗಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದ ಗಂಡ ಸರು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಹೀಗೇಕಾಗುತ್ತದೆ ?



ಚಿತ್ರ ೧ : ಮ್ಯಾಸ್ಲೋರವರ ಜೀವನ ಸಾಕಾರದ ಮಟ್ಟಗಳು.

ಪ್ರೀತಿಯ ಸಲೆ ಬತ್ತಲು ಕಾರಣವೇನು? ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಗಾಢವಾದ ಪ್ರೇಮವಿದ್ದರೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಅರಿತು ಕೂಡುವ ಬದಲು ದೂರ ದೂರ ಹೋಗತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಅದುವೇ ಜಗಳ, ವೈಮನಸ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವೇತಾರವರು ಬರೆದ ಪತ್ರ ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಬಲ್ಲದು.



ಡಾಕ್ಟರರೇ,

ನಾವು ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ಪ್ರೀತಿಸಿ ಮದುವೆ ಯಾಗಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ವಿರೋಧದ ನಡುವೆ ನನ್ನ ಗಂಡನ ಮನೆಯವರು ನಮ್ಮ ಮದುವೆಯನ್ನು ತುರ್ತಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿದ್ದರು.

ಆದರೆ ನಾವು ಪ್ರೀತಿಸಿ ಲಗ್ನವಾದರೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮದುವೆ ಯಾಗಿ (೭–೬ –೯೭)ಕ್ಕೆ ೫ ವರ್ಷಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ನಮಗೆ ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿದೆ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ನಾವು ಒಂದು ವರ್ಷ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇದ್ದೆವು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನ್ನ ಗಂಡ ನಿಗೆ ಪರಸ್ತ್ರೀಯರತ್ತ ಒಲವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಹಾಗಂತ ಹೇಳಿ ದೈಹಿಕ ಸಂಭಂಧದವರೆಗೂ ಮುಂದುವರೆದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರ ನಡುವಳಿಕೆಯಿಂದ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ಹಿಂಸೆ ಆಗಿದೆ. ನಾವು ಎಲ್ಲಾದರೂ ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ ನಾನು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ನನ್ನ ಕಡೆ ಅವರ ಗಮನ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊರಗಡೆಯ ಹೆಂಗಸರ ಕಡೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಹೆಂಗಸರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಅವರುಗಳ ಜೊತೆ ಇರುವಾಗ ಅವರ ಮಾತು ಮತ್ತು ಅವರ ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ನನ್ನ ಜೊತೆ ಇರುವಾಗ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಅವರನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅವರೇ ನನ್ನನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದು. ನಾನೇನೂ ಅಷ್ಟೊಂದು ಕುರೂಪಿಯೂ ಆಗಿಲ್ಲ. ಅವರ ಈ ರೀತಿಯ ನಡುವಳಿಕೆಯಿಂದ ನನಗಂತೂ ಅವರು ರಾತ್ರಿ ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಬಂದರೆ ಸರಿಹೋಗದಂತಾ ಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಆಗಾಗ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಜಗಳವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನನಗಂತೂ ತಾಯಿ ಮನೆಯಿಂದಲೂ ಯಾರ ಸಹಾಯವೂ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ಅತ್ತೆ ಮನೆಯವರು ನನ್ನನ್ನು ಅಷ್ಟೊಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನನ್ನು ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಕರೆದು ಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವಂತೆ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಅವರ ತಾಯಿ ಮನ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಏನೂ ಹೇಳಬಾರದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ನಾನು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಅಷ್ಟೊಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ. ಅದು ಮಗುವಾದ ಮೇಲಿಂದ ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ನಾನು ತುಂಬಾ ಸಣ್ಣಗಾಗಿ ದ್ದೇನೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಸೊಂಟ, ಕೈ ಕಾಲು ನೋವು ಖಂಡಿತ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತೆ. ಇಷ್ಟಿದ್ದರೂ ನಾನು ಮನೆಯ ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬಿಡದೆ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನನ್ನ ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ನಾನು ಯಾರ ಜೊತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆರೆಯಲು ಇಷ್ಟಪಡು ವುದಿಲ್ಲ. ಒಂಟಿಯಾಗಿರಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಇತ್ತೀ ಚೆಗೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ನನಗೆ ಅದು ಬೇಕೆನಿ ಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗಲೂ ನನಗೆ ಮೂಡ್ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನಿಂದ ತುಂಬಾ ಸಾರಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಆಸೆಯನ್ನು ಅದುಮಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾ ಗಿದೆ. ನನಗೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕೆನಿಸು ತ್ತದೆ. ಜೀವನವೇ ಬೇಸರವೆನಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ನಾನು ಈಗ ಜೀವಂತವಿರುವುದು ನನ್ನ ಮಗುವಿಗಾಗಿ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯವರ ನಡುವಳಿಕೆಗೆ ನಾನೇ ಕಾರಣವಿರ ಬೇಕೆನಿ ಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವರ ವರ್ತನೆಯೇ ನನಗೆ ಅವರಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ.

ನಾನು ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಹತ್ತಿರ ನೇರ ವಾಗಿ ಕೇಳಿ ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಯಾಕೆ ನೀವು ಬೇರೆಯವ ರನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೋಡುವುದು ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟ. ನಾನು ಇಷ್ಟ ಇಲ್ಲಾಂದ್ರೆ ನೀವು ಬೇರೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹು ದೆಂದು, ನಾನು ನನ್ನ ಮಗು ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೊಡದೆ ದೂರ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಅವರ ತಪ್ಪನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನಾನು ಸುಮ್ಮನೆ ಅವರ ಮೇಲೆ ಸಂಶಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನಂತೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ನನಗೆ ಈ ಜೀವನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಬೇಕೆನಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಅವರಿಗಿ ರುವ ಹವ್ಯಾಸ ನನಗಿಲ್ಲ. ನನಗಂತೂ ಇನ್ನೊಂದು ಸಾರಿ ಈ ಗಂಡಸರ ಸಹವಾಸವೇ ಬೇಡವೆನಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ನನ್ನ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಯನ್ನು ಓದಿದರೆ ನಿಮಗೆ ನಗು ಬರ ಬಹುದು. ಆದರೆ ನನಗಂತೂ ಸಾಕಾಗಿದೆ. ಡಾಕ್ಟರ್ ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಯನ್ನು ನೀಡಿ ನಮ್ಮ ಸಂಸಾರವನ್ನು ಸರಿ ಮಾಡುವಿ ರೆಂದು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನನ್ನದೇನು ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ನನ್ನವರದೇ ತಪ್ಪೇ? ನನಗಂತೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂತೋ ಷವೋ ಹಾಗೆ ಇರಲೆಂದು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡೋಣ ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಆ ಸಮಯ ಬಂದಾಗ ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ನನ್ನ ನ್ನೇಕೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗೆಯೇ ಇದ್ದು ಅವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಬೇಕೋ ಹಾಗೇ ಇರಬಹುದಿತ್ತ ಲ್ಲವಾ ಡಾಕ್ಟರೇ? ನನಗೇಕೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿ ದ್ದಾರೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಬೇಡವಾದದ್ದನ್ನು ನಾನು ಬಿಡಬೇಕು. ಆದರೆ ನನಗೆ ಬೇಡವಾದದನ್ನು ಅವರು ಬಿಡಬಾರದೆಂದು ಏನಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಏನು?

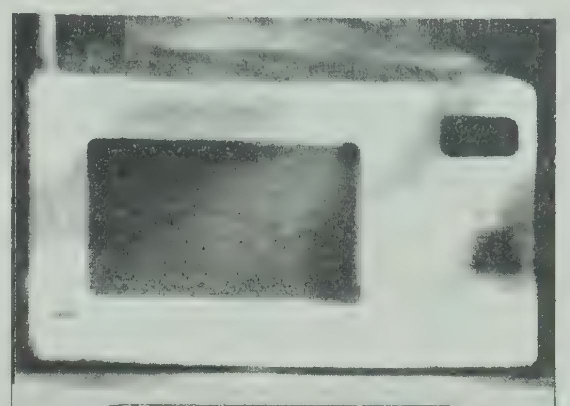
ನಿಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸಿ

ಈ ಪತ್ರ ಗಂಡಹೆಂಡಿರಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ವಿನಾ ಕಾರಣ ಅನುಮಾನವೆನ್ನಬಹುದು. ಗಂಡಸರು ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ನೋಡುವುದು ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಗಂಡಸರನ್ನು ನೋಡಿದಾಕ್ಷಣ ಪರಸ್ತ್ರೀ ಪರ ಪುರುಷರೊಡನೆ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೆಂದು ಅರ್ಥ ವಲ್ಲ. ವಿಚಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರಿಯದೇ ಅನು ಮಾನಿಸುವುದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಶಾಂತಿ, ತೊಂದರೆ ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗು ವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಹಾಗೆಯೇ ಹಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಇಲ್ಲವೇ ಮಗುವಾದ ನಂತರ ತಮ್ಮ ರೂಪ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಲವು ತೋರಿಸಿ, ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಪುರುಷರಿಗೆ ಬೇರೆಯವರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಗೆ ಕಾರಣ ವಾಗಬಹುದು. ಪ್ರೀತಿ, ಆಟ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುವುದು, ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರುವುದು, ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಗಂಡನನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅತ್ತೆಯ ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು. ಇಬ್ಬರೂ ತಿರುಗಾಡಲು ಹೋಗುವುದು, ಮನ ರಂಜನಾ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡುವುದು, ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಜೀವನ ಸುಖವಾಗಲು ಸಹಕಾರಿ.

ಮೇಲಿನ ಪತ್ರದ ವಿವೇಚನೆಗೆ ನಾವು ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ಮನೋವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ ಸಲ್ಲಾಪಗಳು ಅತಿಮುಖ್ಯವಾದರೆ ಗಂಡಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖವೇ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದ ಕಾರ್ಯ. ಇದು ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲೆ ಕಂಡು ಬರುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ಆದರೆ ಇದರ ಅರ್ಥ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಕಡಿಮೆಯೆಂದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಕೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖಕ್ಕೆ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮಗಳೇ ಸೋಪಾನ. ಇದಿಲ್ಲದೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ತಾಂತ್ರಿಕವಾದ ಬೇಜಾರಿನ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗಂಡಸಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯೇ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮಗಳ ದ್ಯೋತಕ. ಅವನಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮಗಳು ಗೊಡ್ಡು ಆಚರಣೆಗಳಷ್ಟೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ, ಮನುಷ್ಯರಿಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶವೆನ್ನಬಹುದು. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ವಿಕಾಸ ಸಂಬಂಧಿ ಪರಿಣಾಮವಾದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದು. ಇದನ್ನು ಇಬ್ಬರೂ ಅರಿಯಬಲ್ಲರಾದರೆ ಸಾಂಸಾರಿಕ ಜೀವನ ಸಂತೋಷಮಯ.

ವಿದ್ಯುತ್ತಿನ ಒಲೆ, ಗ್ಯಾಸ್ ಒಲೆ, ಕುಕ್ಕರ್, ಸೌರ ಒಲೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ನಂತರ ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಯಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಿಸಿರುವ ಮೈಕ್ರೋವೇವ್ ಒಲೆಗಳ ಸಾಧಕ ಬಾಧಕಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗ ದವರ ಕಿಸೆಗೆ ತುಸು ಭಾರವೇ ಅನಿಸಬಹುದು ಈ ಒಲೆ.



ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗಗಳು

● ಎನ್. ಆರ್. ಪಾಟೀಲ್., ಹೊಸಪೇಟೆ

೧೯೪೫ರ ಒಂದು ದಿನ. ಅಮೆರಿಕದ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಪರ್ಸಿಸ್ಪೆನ್ಸರ್ ತಮ್ಮ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗನಿರತರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರ ದೃಷ್ಟಿ ಕರಗಿ ದ್ರವ ರೂಪಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದ ಚಾಕೊಲೇಟ್ ತುಂಡೊಂದರ ಮೇಲೆ ಬಿತ್ತು. ಅವರು ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ಚಾಕೊಲೇಟ್ ತುಂಡಿನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ದೃಷ್ಟಿಸಿದರು. ಅಲ್ಲಿ, ಉಷ್ಣತೆಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಯಾವುದೆ ಸಾಧನ ಕಾಣಬರಲಿಲ್ಲ. ಇನ್ನಷ್ಟು ಕುತೂಹಲ ಕೆರಳಿ ಪರಿಶೀಲನೆಗೆ ತೊಡಗಿದಾಗ ಆ ಚಾಕೊಲೆಟಿನ ತುಂಡು ರೇಡಾರ್ ನಿರ್ವಾತ ಕೊಳವೆಯ ಬಳಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದು ಕಂಡಿತು. ಆಗ ವಿಜ್ಞಾನಿಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನಸ್ಸು ಹೇಳಿತು. **ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಕರಗಲು ರೇಡಾರ್ ನಿರ್ವಾತ ಕೊಳವೆಯಿಂದ ಹೊರಟ ವಿಕಿರಣಗಳೇ ಕಾರಣ!.** ವಿಜ್ಞಾನಿ ತಕ್ಷಣ ಪ್ರಯೋಗ ನಿರತನಾದ. ಈ ಪ್ರಯೋ ಗದ ಪ್ರತಿಫಲವೇ ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನ ಮಹಿಳೆಯರ ಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗದ ಒಲೆ!

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗದ ಒಲೆ

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗದ ಒಲೆ ಮೈಕ್ರೋವೇವ್ ಓವನ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಗಳಿಸಿದೆ. ಭಾರತದ ಹಲವಾರು ಶ್ರೀಮಂತ ಹೊಟೇಲುಗಳಲ್ಲೂ ಇದನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮೈಕ್ರೋವೇವ್ ಅಥವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗಗಳು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಅನೇಕ ರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಲಿವೆ. ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶಕ್ಕೆ ಹಾರಿಬಿಟ್ಟ ಬಾಹ್ಯಕಾಶ ನೌಕೆಗಳಿಂದ ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶದ ಬಗೆಗೆ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸೂಕ್ಷ್ಮತರಂಗಗಳು ಗಮನಾರ್ಹ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಲಿವೆ. ಸುದ್ಧಿ-ಸಮಾಚಾರಗಳನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಹಡಗುಗಳಲ್ಲಿ, ವಿಮಾನಗಳಲ್ಲಿ, ರಕ್ಷಣಾಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಟೆಲಿವಿಷನ್ ಮುಂತಾದ ರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಬಹುವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ಮೈಕ್ರೋವೇವ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಈಗಾಗಲೇ ದೇಶದ ರಬ್ಬರ್, ಚರ್ಮ, ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು, ಆಹಾರ, ಬಟ್ಟೆ ಮುಂತಾದ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈಗ ಸೂಕ್ಷ್ಮತರಂಗಗಳು ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೂ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆಯುತ್ತಲಿವೆ.

ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಪರಿಕರಗಳನ್ನೇ ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಗೃಹಿಣಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ, ಸಮಯ ಉಳಿಸುವ ಅನೇಕ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ಬಂದಿದೆ. ವಿದ್ಯುತ್ತಿನ ಒಲೆ, ಗ್ಯಾಸ್ ಒಲೆ, ಕುಕ್ಕರ್, ಸೌರಒಲೆ ಮುಂತಾದವುಗಳೆಲ್ಲ ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳಾಗಿದ್ದು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಈಗ ಇವುಗಳ ಸಾಲಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಒಲೆ ಎಂದರೆ ಮೈಕ್ರೋವೇವ್ ಒಲೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಈ ಒಲೆ ಈಗ ತುಟ್ಟಿ (ಒಂದು ಒಲೆಗೆ ೯,೦೦೦) ಅನಿಸಿದರೂ ಬದಲಾದ ಜೀವನ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುವಾದರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನಲ್ಲ.

ಈ ಒಲೆಯಲ್ಲಿಯ ಪ್ರಧಾನ ವಸ್ತು ಎಂದರೆ ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟ್ರಾನ್. ಇದನ್ನು ೧೯೪೦ರಲ್ಲಿ ಮೂಲತಃ ರಾಡಾರ್ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾಯಿತು. ಈ ವಸ್ತುವು ವಿದ್ಯುತ್ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ೧೯೫೩ರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟ್ರಾನ್ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಿರ್ಮಿಸಿದ ತೀವ್ರ ಕಂಪನದ ಉಪಕರಣವೊಂದನ್ನು ಪೇಟೆಂಟ್ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಮುಂದೆ ಇದನ್ನೇ ಮೈಕ್ರೋವೇವ್ ಓವನ್ (ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗ ಒಲೆ) ಎಂದು ಕರೆದು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಬಳಸಲಾಯಿತು.

ನಿರ್ಮಾಣ ಹೇಗೆ?

ಇದೊಂದು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದು, ಒಳಭಾಗವು ಲೋಹದಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮತರಂಗಗಳನ್ನಾಗಿಸಿ ಅಡುಗೆಗಾಗಿ ಇಟ್ಟ ಆಹಾರದ ತುಂಬೆಲ್ಲ ಪಸರಿಸುವ ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟ್ರಾನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ತಿರುಗು ತಟ್ಟೆಯಿರುವ ಒಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಾಜಿನ ತಿರುಗು ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಗಾಜು ವಿಶೇಷವಾದ ಉಷ್ಣ ನಿರೋಧಕ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದ್ದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಲಿಟ್ಟಿರುವ ಆಹಾರ ತುಂಬೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ತಿರುಗುತಟ್ಟೆ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಒಲೆಗಳೂ ಇವೆ. ಒಲೆಯ ಒಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಪಾರದರ್ಶಕ ಗಾಜಿನ ಬಾಗಿಲೊಂದನ್ನು ಜೋಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಗಾಜು, ಚೈನಾ ಪಿಂಗಾಣಿ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್, ಕಾಗದ, ಸೆರಾಮಿಕ್, ಕಾರ್ಡ್‌ಬೋರ್ಡ್ ಇತ್ಯಾದಿ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಲೋಹದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸುವಂತಿಲ್ಲ.

ಮೈಕ್ರೋವೇವ್ ಒಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣಗಳಿರುವ ಹಾಗೂ ಯಾಂತ್ರಿಕೃತ ನಿಯಂತ್ರಣಗಳಿರುವ ಮಾದರಿಗಳಿವೆ. ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ಸ್ ಒಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಗಡಿಯಾರವಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ತೀರ ಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಒಲೆಯನ್ನು ಬಳಸದೇ ಇದ್ದಾಗ ಇದು ಟೈಮರ್ ಗಡಿಯಾರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಆವರಣದ ಗೋಡೆಗಳು ಈ ಒಲೆಗೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಹೊರ-ಒಳಾವರಣಗಳು ಸ್ಟೈನ್ ಲೆಸ್ ಸ್ಟೀಲಿನದ್ದಾದರೆ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬಹುದು. ಒಲೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಲೀಟರುಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೨೫ರಿಂದ ೪೦ ಲೀಟರಿನ ಒಲೆಗಳಿವೆ. ಈಗ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಕಾರ್ಪೋರೇಷನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯ ಲಿಮಿಟೆಡ್ ಕಂಪನಿಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗ ಒಲೆಗಳ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದೆ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮತರಂಗ ಒಲೆಯ ಒಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂದರೆ ಈ ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಬೇಯಲು ಇಟ್ಟ ಪಾತ್ರೆಯು ಕಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪಾತ್ರೆಯೊಳಗಿರುವ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥ ಮಾತ್ರ ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಾಖವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿಯೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು ಇದರ ವಿಶೇಷ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಇಡ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಪ್ಲೇಟುಗಳಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಆ ಪ್ಲೇಟನ್ನು ಮೈಕ್ರೋವೇವ್ ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಒಲೆಯ ಬಾಗಿಲನ್ನು, ಭದ್ರವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿದರಾಯಿತು. ಇಡ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರು! ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ತಟ್ಟೆಯಿಂದ ಇಡ್ಲಿ ಬೇಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಬೇಯಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೂಕ್ತ ಪಾತ್ರೆ ಅಂದರೆ ಆ ಪಾತ್ರೆ ಲೋಹದ್ದಾಗಿರಬಾರದು. ಲೋಹದಲ್ಲದ ಯಾವುದೊ ಪಾತ್ರೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಗಾಜು, ಚೈನಾ ಪಿಂಗಾಣಿ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್, ಕಾಗದ, ಸೆರಾಮಿಕ್, ಕಾರ್ಡ್ ಬೋರ್ಡ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದಾದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಈಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಒಲೆಗಾಗಿಯೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗಗಳಿಗೆ ಪಾರದರ್ಶಕವೆನಿಸುವಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ವಿಶೇಷ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ನಾವು ಆರಿಸಿಕೊಂಡ ಪಾತ್ರೆಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗ ಒಲೆಯಲ್ಲಿಡಲು ಯೋಗ್ಯವೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಪಾತ್ರೆಯೊಳಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಈ ಒಲೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಸ್ವಿಚ್ ಹಾಕಬೇಕು. ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ,

ಈ ಒಲೆಯಲ್ಲಿ, ಬಡಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲೇ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿಬಿಡಬಹುದು.

ಪಾತ್ರೆಯು ತಣ್ಣಗಿದ್ದು ನೀರು ಮಾತ್ರ ಬಿಸಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಆ ಪಾತ್ರೆ ಯೋಗ್ಯವೆಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಲೋಹವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಬಿಡದೇ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವುದರಿಂದ ಲೋಹದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.

ಸೂಕ್ತ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ತುಂಬಿ ಒಲೆಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಡಿರಿ. ತಿರುಗುತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಲೆ ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಅದರ ಮೇಲಿಡಿ. ಒಲೆಯ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಹಾಕಿರಿ. ಒಲೆಯ ಬಾಗಿಲು ಸ್ವಲ್ಪ ತೆರೆದಿದ್ದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿರಿ. ಬಾಗಿಲನ್ನು ಭದ್ರಪಡಿಸಿದ ನಂತರ ಒಲೆಯ ಸ್ವಿಚ್ ಹಾಕಿರಿ. ಈಗ ತೀವ್ರಸ್ಪಂದನದ ಸೂಕ್ಷ್ಮತರಂಗಗಳನ್ನು ಮ್ಯಾಗ್ನೇಟ್ರಾನ್ ಹೊರಸೂಸುತ್ತದೆ. ತರಂಗ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ದಂಡದ ಮೂಲಕ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗಗಳು ಒಲೆಯ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿರುವ (ಸ್ಟಿರ್ರರ್) ಕಲಕುವ ಅಥವಾ ಡಿಫ್ಯೂಸರ್ ಎಂಬ ಪುಟ್ಟ ಫ್ಯಾನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಈ ತರಂಗಗಳು ಒಲೆಯ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯೊಳಗೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಸಮವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಒಲೆಯೊಳಗಿಟ್ಟ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತರಂಗಗಳು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ವ್ಯರ್ಥವಾಗದೇ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಶಾಖವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮತರಂಗಗಳು ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರ ಕಂಪನದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಇವು ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಕಂಪಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೂಲಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಕಳಿಸಿದಾಗ ಈ ತರಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ತೇವಾಂಶದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣಗಳು ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಕಂಪನಗೊಂಡು ಶಾಖ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಾಖದಿಂದ ಬಹುಬೇಗ ಆಹಾರ ಬೇಯುತ್ತದೆ. ಈಗಿನ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ಸುಧಾರಿತ ವಿಧಾನಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಈ ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಐದರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಬೇಯುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗ ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಮಯವು ಬೇಯಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಅಂಶ, ಪಾತ್ರೆಯ ಆಕಾರ, ಒಲೆಯ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗ ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಲು ಇಟ್ಟಾಗ ಅವುಗಳು ಆದಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗಗಳು ಎಲ್ಲ ಆಹಾರ ಕಣಗಳೊಂದಿಗೆ ವರ್ತಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾಗ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಚೂರುಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಚೂರುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಈ ಒಲೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿಯಾಡುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿಡಿರಿ. ಶಾಖ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ದೂರವಿಡಿರಿ.

ಅನುಕೂಲಗಳು

ಮೈಕ್ರೋವೇವ್ ಒಲೆಯು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದು.

೧) ಇಂಧನದ ಉಳಿತಾಯ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾಖವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲೇ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಉಷ್ಣ ನಷ್ಟ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

೨) ಪ್ರಸ್ತುತ ಸುಧಾರಿತ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಅಡುಗೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಸಮಯ ನಿಭಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ.

೩) ಈ ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಪಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯುವುದು ತುಂಬ ಸುಲಭ

೪) ಈ ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ದುಬಾರಿ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಬಡಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲೇ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿಬಿಡಬಹುದು.

೫) ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗಗಳು ಕ್ಷ-ಕಿರಣ, ಗಾಮಾ ಕಿರಣಗಳಂತೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲ. ಈ ಒಲೆ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಗಲುವ ಸಂಭವವೇ ಇಲ್ಲ.

೬) ಅಡಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಯಾವುದೇ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹಾನಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೭) ಆಹಾರವು ತನ್ನ ಮೂಲರುಚಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

೮) ಹೊಗೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲ.

೯) ಒಲೆಯನ್ನಿಡಲು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಸ್ಥಳ ಸಾಕು.

೧೦) ನೀರಿನಂಶವಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಲು ಮೇಲು ನೀರು ಹಾಕಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

೧೧) ಆಹಾರ ಬಣ್ಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಂದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬ್ರೆಡ್‌ನ್ನು ಟೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿದರೂ ಅದು ಕಂದು ಬಣ್ಣವಾಗದು. ಬೆಂದ ಮಾಂಸವೂ ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗದೇ ತನ್ನ ಮೊದಲಿನ ಬಣ್ಣದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಈ ಬಣ್ಣ ಹಿಡಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುವ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮತರಂಗ ಒಲೆಗಳೂ ಸಿಗುತ್ತವೆ.

೧೨) ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗ ಒಲೆಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭದಾಯಕ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಒಲೆ ಹೊತ್ತಿಸಿ ದಿನವೆಲ್ಲ ಮರೆತುಬಿಟ್ಟರೂ ಆಹಾರ ಹೊತ್ತಿ ಕರಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ ಮಾಡುವ ಅನುಕೂಲವಿರುವುದರಿಂದ ಒಲೆಯ ಸ್ವಿಚ್ ಹಾಕಿ ಮರೆತುಬಿಟ್ಟರೂ ಪ್ರೋಗ್ರಾ[ಂ] ಪ್ರಕಾರ ಈ ಒಲೆಯ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೆ ಆರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು

ಇಷ್ಟು ಲಾಭವಿರುವಾಗ ಅದರ ಹಿಂದೆ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್[ಟ] ಹಾನಿಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ.

೧) ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕರಿಯಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

೨) ಎಣ್ಣೆಯ ಶಾಖ ಒಲೆಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

೩) ಕೆಲವು ಅತಿ ಗಟ್ಟಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೇಯದೆ ಉಳಿಯಬಹುದು.

೪) ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಉಂಟಾಗುವ ವಿದ್ಯುತ್ ಸರಬ[ರಾಜಿ] ರಾಜಿನ ಏರು-ಪೇರುಗಳು ಒಲೆಯ ಕಾರ್ಯಗತಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮಬೀರಬಹುದು.

೫) ಇದು ನಾಜೂಕಾದ ಉಪಕರಣವಾಗಿದ್ದು ತುಂಬಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಮಾತುಗಳೂ ಇವೆ.

೬) ಇನ್ನೊಂದು ಕೊರತೆಯೆಂದರೆ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ದುಬಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ೯,೦೦೦ದಿಂದ ೧೦,೦೦೦ ರವರೆಗೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅಂತಹ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ದೋಷಗಳಲ್ಲ ಎಂಬುದೂ ಸತ್ಯದ ಸಂಗತಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ಇದು ತುಟ್ಟಿ ಎಂಬ ಮಾತು ನಿಜವಾದರೂ ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಹಾಗೂ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಈ ಬೆಲೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚೆಗೆಯೆನಿಸಲಾರದು. ಕಾಲದ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಇದೂ ಕೂಡ ಜೀವನಾವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳ ನಾಲಿಗೆ ಸೇರಿದರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಲ್ಲ.

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ

ಕೆಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ತಿಂದರೆ ವಿಕಿರಣದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು ಎಂಬ ಶಂಕೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆಯಾಸ, ತಲೆನೋವು, ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂದ್ಯ, ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಕೇಂದ್ರ ನರವ್ಯೂಹದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮಗಳಂಥ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದರೂ ಅವು ಇನ್ನೂ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಾಬೀತಾಗಿಲ್ಲ. ಇದ್ದರೂ ಈ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆಗುವ ಆರೋಗ್ಯದ ಅನಾಹುತಕ್ಕೆ ಒಲೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ೧೦೦ಕ್ಕೆ ಒಂದರಷ್ಟು ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು ಅಷ್ಟೇ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗಗಳು ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೂ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಆಧುನಿಕತೆಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಸಂಕೇತ ಎನ್ನೋಣವೇ?

ಈ ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಬ್ರೆಡ್ಡನ್ನು ಟೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿದರೂ ಅದು ಕಂದು ಬಣ್ಣವಾಗದು.



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಉಳಿಯುವಂತೆ

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವ ಬಗೆ

● ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ, ಮೈಸೂರು

ನಾವು ಬಳಸುವ ಅನೇಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವು ರುಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಅವನ್ನು ಬೇಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಬಡಿಸುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಹಾಳಾಗುವುದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಇಡ್ಲಿಯಂತೆ ಹಬೆಯಿಂದ ಬೇಯಿಸುವ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳು ಬಹು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇಡ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ. ಒಂದೇ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೀರಿನ ಹಬೆಯಿಂದ ಬೇಯಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ನೀರಿನ ಹಬೆಯಿಂದ ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಹಾಳಾಗುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಹಾಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರವನ್ನು ಮರಳಿಸುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಈ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕ್ರಮ.

ಅನ್ನ, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಕೆಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೇಯಿಸಬೇಕೆಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಹೈದರಾಬಾದಿನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸಂಸ್ಥೆ ಹಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದೆ.

ಬಸಿಯದಿರಿ

ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ 'ಬಿ' ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಜೀವಸತ್ವಗಳಂಥ ಅನೇಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟೇ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೇವಲ ಎರಡನೇ ಬಾರಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದ ರಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹಾಳಾಗದೆ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ.

ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾಗ, ಗಂಜಿಯನ್ನು ಬಸಿದು, ಅದನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಈ ಗಂಜಿಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನೋ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೋ ಸೇರಿಸಿ ಬಳಸುವುದೂ ಉಂಟು. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಈ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ನೀವು ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಬೇಕು.

ಹಸಿ ಆಹಾರ

ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಸಿಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ಕೆಲವು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಟೊಮೆಟೋ, ಸೌತೇಕಾಯಿ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಈರುಳ್ಳಿ, ಕೋಸು ಮತ್ತು ಬೀನ್ಸ್‌ಗಳೇ ಈ ತರಕಾರಿಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ಕೋಸಂಬರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಹಾಳಾಗದೆ ಈ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಇವು ಊಟಕ್ಕೆ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಬಣ್ಣವನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜ ಲವಣಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ನಂತರ ಕೋಸಂಬರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಚಾರ.

ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜ ಲವಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಇವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆಯೇ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಚೂರುಗಳನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ನಂತರ ಬೇಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳಾಗಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದರಿಂದ ತರಕಾರಿಯ ಹೆಚ್ಚು ಭಾಗ ಬೇಯಿಸುವಾಗ ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ.

ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಲು ಬಳಸುವ ನೀರನ್ನು ಸೋರಿ ಹಾಕಬಾರದು. ಹಾಗೊಂದು ಪಕ್ಷ ಆ ನೀರನ್ನು ಸೋರಿಹಾಕಿ ತೆಗೆದರೆ ಸಾಂಬಾರು ಅಥವಾ ತಿಳಿಸಾರುಗಳಂಥ (ರಸಂ) ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಈ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಗೆಣಸಿನಂತ ಬೇರು-ಗಡ್ಡೆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತವಾಗಿಯೇ ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಹಾಳಾಗದೆ ಉಳಿದು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಬಿರುಸಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ನಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಸಿರೆಲೆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯಂತವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿದನಂತರವೇ ಅವನ್ನು ಚೂರು ಚೂರು ಕತ್ತರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರನ್ನು ಸೊಪ್ಪು ಬೇಯಿಸಲು ಬಳಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಬಳಸಿದ ನೀರೆ ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲೇ ಉಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ನೀರೇ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಲು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ. ತರಕಾರಿಗಳು ಮೃದುವಾಗುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಅವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.

ಹಾನಿಕರ

ಅಡುಗೆ ಬೇಗ ಆಗುತ್ತದೆಂದು ಅನೇಕ ಗೃಹಿಣಿಯರು ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಲು ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅಡುಗೆಯ ಕಾಲವನ್ನು ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದಾದರೂ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬಿ- ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಇದರ ಸೇರ್ಪಡೆಯಿಂದಾಗಿ ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ದುರಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಬಾರದು.

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಿಂದ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನೇ ತರಬೇಕು. ತಕ್ಷಣ ಅವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಅವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಬಾರದು. ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಗೆ ಅವನ್ನು ಒಡ್ಡಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದುದರಿಂದ ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹುರಿಯುವಾಗ, ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸ. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ಸೋಸಿ ಬಳಸಿಬಿಡಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಉಳಿದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಹೊಸ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಮರಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಬಾಣಲಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಉಳಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಲು ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರೆ ತಯಾರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಬಳಸಿಬಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಪದೇ ಪದೇ ಮರಳಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

ಬಿಸಿಯಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಡಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮ. ಆಹಾರ ರುಚಿಯಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೆಲ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಹಾಳಾಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ○

★ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ 'ಬಿ' ಗುಂಪಿನ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

★ ಅಡುಗೆ ಸೋಡ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೇಗ ಬೇಯುತ್ತವೆಯಾದರೂ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ವಿಜ್

೧) ಮಾನವನ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲೇ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಜೀವಕೋಶವು ಯಾವುದು?

೨) ಮೈನರೆದ ಬಳಿಕ ಹೆಣ್ಣು ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತಾಳೆ?

೩) ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ೫ ಲಕ್ಷದಷ್ಟು ಅಂಡಗಳಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಂದು ಅಂಡವು ಋತುಚಕ್ರದ ಮಧ್ಯಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ದೇಹದಿಂದಲೇ ಆಯ್ಕೆಗೊಂಡು ಫಲವಂತಿಕೆಗಾಗಿ ಹೊರಬೀಳುವ ಅಂಡಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಒಂದು ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೀವತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ?

೪) ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಅಂಡಾಶಯಗಳಿವೆ?

೫) ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವರ್ಷದಿಂದಿರುವ ಅಂಡವು ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಬೀಜಾಣುವಿನ ಸಂಗ ಬಯಸಿ ಹೊರಬಿದ್ದ ಬಳಿಕ ಎಷ್ಟು ದಿನ ಜೀವಂತವಿರುತ್ತದೆ?

೬) ಮಾನವ ದೇಹ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕದಾದ ಜೀವ ಕೋಶ ಯಾವುದು?

೭) ಒಂದು ಮಿ.ಲೀ. ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿರುತ್ತವೆ?

೮) ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ವೀರ್ಯಾಣು ಸಾಕು. ಆದರೂ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಪರಿಮಿತ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಲು ಒಂದು ಮಿ. ಲೀ. ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಟ ಎಷ್ಟು ವೀರ್ಯಾಣು ಗಳಿರಬೇಕು?

೯) ಹೆಣ್ಣು ಅಥವಾ ಗಂಡು ಮಗುವಿನ ಜೀವೋತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ಣತಂತುವಿನ ಪಾತ್ರ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ಎಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ವೈ ಎಂದು ಎರಡು ಬಗೆಯ ವರ್ಣತಂತುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ದವಾದದ್ದು ಯಾವುದು?

೧೦) ಪೀಳಿಗೆಯಿಂದ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಸಾಮ್ಯತೆ ಕಲ್ಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಕುಡಿ ಕಣಗಳ ಪಾತ್ರವಿದೆಯೆಂದು ಕಂಡು ಹಿಡಿದವರ್‍ಯಾರು? ಯಾವ ವರ್ಷ ?

೧೧) ಮಾನವ ಜೀವಕೋಶಗಳ ವರ್ಣತಂತುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಎಷ್ಟು?

೧೨) ದೇಹದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿನ ವರ್ಣ ತಂತುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಒಂದು ರೀತಿಯಿದ್ದರೆ ಸಂತಾನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಗಂಡಿನ ವೀರ್ಯಾಣು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣಿನ ಅಂಡಾಣುಗಳಲ್ಲಿನ ವರ್ಣ ತಂತುಗಳಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಬೇರೆ. ಅದೆಷ್ಟು? (ಇವೆರಡು ಗರ್ಭಕ್ಕೆ ಬೆರೆತಾಗ ಸಂಖ್ಯೆ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಷ್ಟೇ ಆಗುತ್ತದೆ!)

೧೩) ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆತ್ತವರ ಅಂಶವನ್ನು ಪೀಳಿಗೆಯಿಂದ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಅಂಶವನ್ನು ಏನೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ?

೧೪) ವರ್ಣ ತಂತುಗಳ ಅಸಹಜತೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಅವಾಂತರವೇನು?

ಸ್ವಾರಸ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳು

★ ರಕ್ತ ರೆಡಿ!

ಮಾನವನಿಂದ ಇಂದಿಗೂ ಕೃತಕ ರಕ್ತ ತಯಾರಿಸು ವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ರಕ್ತ ಬೇಕೆಂದರೆ ಬ್ಲಡ್ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ಗಳಿಗೆ, ನೆತ್ತರು ದಾನಿ ಗಳಲ್ಲಿಗೆ ಅಲೆಯ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇನ್ನು ನಾಲ್ಕು ವರುಷಗಳಲ್ಲಿ ಟಾನಿಕ್ ಬಾಟಲಿಗಳಂತೆ ರಕ್ತದ ಬಾಟಲಿಗಳೂ ದೊರೆ ಯಲಿವೆ. ಅಮೆರಿಕದ ಕೇಂಬ್ರಿಡ್ಜ್ ಸಂಶೋಧನಾಲಯವು ಕೃತಕ ರಕ್ತ ತಯಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದೆ.

★ ಎಡಚರ ಆಯುಷ್ಯ

ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದರ ರೀತ್ಯಾ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಎಡ ಕೈ ಬಳಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವವರು ಬಲಕೈ ಅಭ್ಯಾಸದವರಿಗಿಂತ ಒಂಬತ್ತು ವರುಷದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತಾರಂತೆ.

★ ಕರಿಬೇವಿನ ಗುಣ

ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆ ಬರೇ ಸಾಂಬಾರು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಪರಿಮಳ ನೀಡಲಿಕ್ಕಷ್ಟೆ ಇಲ್ಲ. ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ಬಾರ ದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಬೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ.

★ ಕ್ಯಾರೆಟ್ಟಾ, ಸಿಗರೆಟ್ಟಾ ?

ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುವವರು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತಿಂದರೆ ಅದರ ನಂಜನ್ನು ಇದು ಮುರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಿಳಿಸಿದ್ದೇ ತಡ ಅಮೆರಿಕನ್ನರೆಲ್ಲ ಪ್ರತಿದಿನ ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತಿನ್ನತೊಡಗಿದರು. ಈಗ ಅಲ್ಲಿ ಹೊಸದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ . ಹೀಗೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತಿನ್ನುವು ದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡವರು ಅದನ್ನು ಬಿಡುವಂತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಯಾಕೆ? ಕ್ಯಾರೆಟ್ಟಿನಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾರೊಟೋನ್ (Carato ne) ಎಂಬ ವಸ್ತುವು ಸಿಗರೇಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ನಿಕೋ ಟಿನ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ತನ್ನ ದಾಸನನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದಂತೆ. ಅಂದರೆ ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್ ಕಾರಣದಿಂದ ಕ್ಯಾರೆ ಟ್‌ಸಹ ನಿರಂತರ ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ ಚಟವಾಗಿ ಅಂಟಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ! ಹೇಗಿದೆ ಹೊಸ ಚಟ ?

★ ಒಂದು ಶಾಕ್ ಸುದ್ದಿ!

ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸೆಳೆತದ ಕೆಲಸಗಳಾದ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಕಂಪೆನಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ, ಎಲೆಕ್ಟ್ರೀಶಿಯನ್‌ಗಳಿಗೆ ಬೇರೆಯವರಿಗಿಂತ ರಕ್ತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ೨.೫ ಶೇಕಡಾದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಬರಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಉತ್ತರ ಕರೊಲಿನಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಸಂಶೋಧನಾ ತಂಡವು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಈ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್‌ನ ಶಾಕ್ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ವಿಜ್ ಉತ್ತರಗಳು

೧) ಗಂಡಿನ ಬೀಜಾಣು ಕುಡಿಕಣವು ಹೆಣ್ಣಿನ ಅಂಡ ಕೋಶವನ್ನಿರಿದು ಕೂಡಿದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಂಕುರವಾದಂತೆ. ಬಲಿತ ಅಂಡದ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಕೋಶವೇ ಮಾನವ ಜೀವಕೋಶ ಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದಾಗಿದೆ.

೨) ೨೮ ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ

೩) ೪೦೦ ರಷ್ಟು

೪) ಎರಡು

೫) ಒಂದೇ ಒಂದು ದಿನ (೨೪ ಗಂಟೆಗಳು)

೬) ಬೀಜಾಣು (ವೀರ್ಯಾಣು) ಒಂದು ಅಂಡಾಣುವಿನ ಮೇಲೆ ೫೦ ಸಾವಿರ ಬೀಜಾಣುಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

೭) ೧೨ ಕೋಟಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿರುತ್ತವೆ!

೮) ಆರು ಕೋಟಿ

೯) ಎಕ್ಸ್ ಉದ್ದನೆಯದು, ವೈ ಗಿಡ್ಡ ವರ್ಣತಂತುವಾಗಿದೆ.

೧೦) ಜರ್ಮನಿ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಆಗಸ್ಟ್ ವೀಸ್‌ಮನ್; ೧೮೮೭.

೧೧) ೪೬

೧೨) ೨೩

೧೩) ಡಿ.ಎನ್.ಎ

೧೪) ನಿರಂತರ ಗರ್ಭಪಾತ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹುಟ್ಟಿದರೂ ಊನ ಕೂಸು.



ಚಿತ್ರಕೃಪೆ : ಬಸವಲಿಂಗಪ್ಪ ಶಾವಂತಿಗೇರಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ಪಪ್ಪಾಯಿ

ಸೂರ್ಯನನ್ನೇ ಸೆಳೆದು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಸಿಕೊಂಡ ವಿಶಿಷ್ಟ ಹಣ್ಣು ಪಪ್ಪಾಯಿ. ಪಪ್ಪಾಯಿಯ ಪಾಪ್ಪಿನ್ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಹಣ್ಣುಗಳೂ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಅವೆಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತವಾದ, ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ, ಹಸಿವಿಗೆ ಬೇಕಾದ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಹಣ್ಣು, ಪಪ್ಪಾಯಿ.

೪೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಪೋರ್ಚುಗೀಸರು ಭಾರತಕ್ಕೆ ತಂದಂಥ ಹಣ್ಣಿದು. ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಕಪ್ಪಕ್ಕಾಯಿ ಅಂದರೆ ಕಪ್ಪಲ್ (ಹಡಗು) ಮೂಲಕ ಬಂದ ಹಣ್ಣು ಎಂಬ ಹೆಸರಿದೆ. ಇದರ ಮೂಲನೆಲೆ ಮೆಕ್ಸಿಕೋ, ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಬೆಳೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಮರ ೩೦ ಅಡಿ ಎತ್ತರದವರೆಗೆ ಕೂಡ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇದು ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲುದು ಎಂಬುದೇ ಈ ಹಣ್ಣಿನ ವಿಶೇಷ. ಮರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಸಾಲುಸಾಲಾಗಿ ಕಾಯಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಾಯಿಗಳ ಭಾರದಿಂದ ಈ ಮರ ಬಿದ್ದೀತೆಂದು ನಾವೇ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕೊಯ್ಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮರದ ಕಾಂಡ ಅಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಲ್ಲವಾದರೂ ಕಾಯಿಗಳ ಭಾರವನ್ನು ತಾಳಿಕೊಂಡಿರುವುದೇ ವಿಶೇಷ.

ಪಪ್ಪಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹಲವು ಮೂಲ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಪ್ಪಿನ್ ಅಥವಾ ಪಾಪಿನ್ ತುಂಬ ವಿಶಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಅಪರೂಪದ ವಸ್ತು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಜೀರ್ಣದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಈ ಪಾಪಿನ್ ನಿವಾರಿಸಬಲ್ಲುದಾಗಿದೆ. ಉಣಿಸು ಎಷ್ಟೇ ಒರಟಾಗಿದ್ದಾಗಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಮಿದುವಾಗಿಸಿ ಕರಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಪಾಪಿನ್. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಊಟದ ಬಳಿಕ ಒಂದು ತುಂಡು ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಿ.

ಪಾಪಿನ್ ಟಿ.ಬಿ. ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಕೊರೆದು ಒಳನುಗ್ಗಿ ಆ ಕ್ರಿಮಿಯನ್ನೇ ಸಾಯಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪಪ್ಪಾಯಿಯನ್ನು ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸದಾ ತಿನ್ನುತ್ತಿರಬೇಕೆಂದು ನಾಟಿ ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಕಾಯಾಗಿರುವಾಗ ಹಸಿರಾಗಿಯೂ, ಹಣ್ಣಾದ ಮೇಲೆ ಹಳದಿಯಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಾದ ಮೇಲೂ ಮೇಲೆ ಹಸಿರಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅದು ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣದ ಫಲವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವುದೇ ಆಗಿದೆ.

ಸೂರ್ಯ ಶಕ್ತಿಯ ಬಾಟಲಿ

ಸೂರ್ಯಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಿಗುವ ಮುಖ್ಯ ಜೀವ ಸತ್ವವಾದ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಪಪ್ಪಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಅಮೆರಿಕದ ವೈದ್ಯ ಸಂಶೋಧಕರಾದ ಜೆ. ಹೆಚ್. ಬೆಲಾಕ್‌ರು ಪಪ್ಪಾಯಿಯನ್ನು ಸೂರ್ಯಕಿರಣದ ಬಾಟಲಿ

ಪಪ್ಪಾಯಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಫಲವೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ದಕ್ಕ ಬೇಕಾದರೆ ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಬೆಳಗಿನ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಜೀರ್ಣ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಇದು ಉದರದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲತೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಆಮ್ಲವೇ ಉಳಿಯದಂತೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಉಪಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಪ್ಪಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ತುಸು ಹಾಲು ಮತ್ತು ಜೇನು ಬೆರಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಫಲದಾಯಕ. ಇದರಿಂದ ಭೇದಿಯೇನೂ ಆಗದು.

ಪಪ್ಪಾಯಿಯು ಸಿ ವಿಟಮಿನ್ ತುಂಬಿರುವಂಥ ಆಹಾರವೂ ಆಗಿದೆ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸುಕ್ಕನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊಳಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. 'ಎ' ವಿಟಮಿನ್ ಸಹ ಸಾಕಷ್ಟು ಇರುವ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ದೃಷ್ಟಿ ಲಾಭವಿದೆ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಪಾಪ್ಪಿನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಜೀರ್ಣವಲ್ಲದೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಮಂದ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆಯಂಥವುಗಳಿಗೂ ಪಪ್ಪಾಯಿಯು ಉತ್ತಮ ಮದ್ದಾಗಿದೆ.

ಮದ್ದಾಗಿ ಪಪ್ಪಾಯಿಯ ಎಲೆ

೧೦೩° ರಿಂದ ೧೦೪° ಫ್ಯಾರನ್‌ಹೀಟ್ ಮಟ್ಟದ ಭಾರೀಜ್ವರವಿದ್ದಾಗ ಕೆಳಕಂಡ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಪ್ಪಾಯಿಯಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯಬಹುದು. ನೆರಳಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿದ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಎಲೆ ೫ ರಿಂದ ೧೦ ಗ್ರಾಂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಒಂದು ಕಪ್ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ನನೆಯಲು ಬಿಡಿ. ಬಳಿಕ ಎಲೆಯನ್ನು ಕಿವುಚಿ ಅದರ ಪೂರ್ತಿ ಸತ್ವವೂ ನೀರಿಗೆ ಸೇರುವಂತೆ ಮಾಡಿ.

ಈ ರಸವನ್ನು ಜ್ವರದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಿ. ಜ್ವರ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಾಡಿ ತುಡಿತವು ಕ್ರಮಬದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಮೂತ್ರವಾಗಿ ಕೆಟ್ಟ ನೀರೆಲ್ಲ ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣು ಸರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮರದಲ್ಲೇ ಹಣ್ಣಾದ ಪಪ್ಪಾಯಿಯನ್ನು ಕೊಯ್ದು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಮುಂಜಾನೆಯ ಆಹಾರವಾಗಿ ತೆಗೆದು ಕೊಂಡರೆ ಒಂದು ವಾರದೊಳಗೆ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮೊಲೆಹಾಲು ಒಸರುತ್ತದೆ. ಪಪ್ಪಾಯಿ ಆಹಾರವೂ ಹೌದು; ಮದ್ದೂ ಹೌದು. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇದು ಸಂಜೀವಿನಿ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುಗಳಿಬ್ಬರಿಗೂ ಒಳಿತು ಮಾಡುವ ಪಪ್ಪಾಯಿಯು ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ.

★ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣು ತಿಂದರೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸತ್ಯವೇ ?

★★ ಇದು ಒಂದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಗಾಳಿ ಮಾತಾಗಿದ್ದು ಬಲವಾದ ನಂಬಿಕೆಯಾಗಿ ಬೇರೂರಿದೆ. ಪಪ್ಪಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಎ ಮತ್ತು ಸಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇವೆ. ಇತರ ಅನ್ನಾಂಗಗಳೂ ಇವೆ.

ಇಂಥ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಗರ್ಭಿಣಿಗೂ, ಬೆಳೆವ ಮಗುವಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಹೊರತು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ, ಎಳೆಗೂಸು, ತಾಯಂದಿರಿಗೂ ಇದು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ.





"ನಮ್ಮ ಆಳ ಮಗಾ ತಂದಾನ್ರಿ"

ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ, ಮಲ, ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ತಪಾಸಿಸುವ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆ. ತಂತ್ರಜ್ಞರು ಬಂದ ರೋಗಿಗಳ ಬೇಟಿ ಮಾಡಿ ಮೂತ್ರ, ತರಲು ಇಲ್ಲವೆ ರಕ್ತಕೊಡಲು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ. ಕೋರೆ ಮೀಸೆವುಳ್ಳ ನಿಬಬ್ಬ ಧಡೂತಿ ಆಸಾಮಿ ಮೈಮೇಲೆ ಶಾಲು ಹೊದ್ದುಕೊಂಡು ಬಂದು ನಿಂತರು.

ತಂತ್ರಜ್ಞ - ಏನು ನಿಮ್ಮ ಬೇಟಿ ಎಲ್ಲಿದೆ.

ಆಸಾಮಿ. ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಂದ ಮಲ್ಲ ಕಿಸೆಯಲ್ಲಿನ ಒಳ ಕಿಸೆಯಿಂದ ಚೀಟಿ ತೆಗೆದುಕೊಟ್ಟರು. ತಂತ್ರಜ್ಞನು ಅದನ್ನು ಓದಿ "ಒಳ್ಳೆಯದು ನಿಮ್ಮ ಮಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಬರೆದಿರುವರು, ತಂದಿರುವಿರೋ" ಎಂದು ಕೇಳಿದನು.

ಆಸಾಮಿ "ಹೌದು ತಂದಿರುವೆ"

ತಂತ್ರಜ್ಞ "ಹಾಗಾದರೆ ಅದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಿರಿ ತಪಾಸಿಸುವೆನು"

ಆಸಾಮಿ "ನಮಗೆ ಕೊಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ."

ತಂತ್ರಜ್ಞ ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಂಡನು. ಆಸಾಮಿ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವನೆಂಬುದೇ ತಿಳಿಯಲೊಲ್ಲದು.

ತಂತ್ರಜ್ಞ - " ಅಲ್ರಿ, ನಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಲ ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬರುವುದು, ನೀವೇ ತರಬೇಕು"

ಆಸಾಮಿ "ಸಾಹೇಬ್ರ, ಸಂಡಾಸ ತಗೊಂಡು ಬರಬೇಕು ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ರಿ, ನಾನು ಇವತ್ತು ಸಂಡಾಸ ದೊಡ್ಡ ಬಕೆಟ್ಟನೊಳಗ ಮಾಡಿ, ಆ ಬಕೆಟ್ಟು ನಮ್ಮ ಆಳ ಮನಿಶ್ಯಾನ ವ್ಯಾಲ ಹೊರಿಸಿಕೊಂಡ ಬಂದೆನ್ರೆಪಾ" ಎಂದು ಹೇಳಿ ಆಳುಮಗನ ಕಡೆಗೆ ಕೈ ಸೊನ್ನೆ ಮಾಡಿದರು. ಆಳು ಮಗ ಭಾರವಾದ ಬಕೆಟ್ಟನ್ನು ಹೊತ್ತು ತಂದ.

ತಂತ್ರಜ್ಞ "ಎಲಾ ಇವನ, ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ತಂದೀರಿ?" ಎಂದು ಅಚ್ಚರಿ ಪಟ್ಟ.

ಆಸಾಮಿ "ನಾವು ಊರಿನ ದೊಡ್ಡ ಗೌಡ್ರ, ನೋಡ್ರಿ, ನಮ್ಮದು ಎಲ್ಲಾರಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡದ ಇರುದ್ರೆಪಾ" ಎಂದು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಹೇಳಿದರು.

ತಂತ್ರಜ್ಞನು ದಿಕ್ಕು ತೋಚದವನಂತೆ ನಿಂತು ಬಿಟ್ಟನು ಅವನ ಮುಂದೆ ಅರ್ಧ ತುಂಬಿದ ಬಕೆಟ್ಟು ಕಾಯುತ್ತ ಕುಳಿತಿತ್ತು.



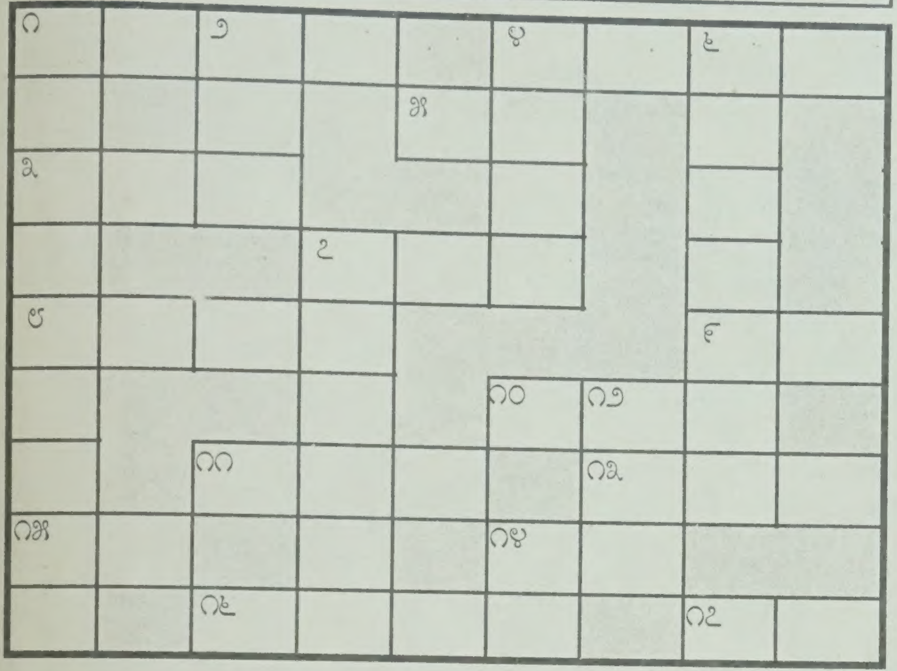
ಎಲ್ಲ ಹೊಗೆಗಳೂ ಮಾನವನ ಹಗೆಗಳೇ. ಊದು ಬತ್ತಿಯ ಹೊಗೆಯೂ ಸಹ. ಕೆಲವೆಡೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಂಬ್ರಾಣಿ, ಊದುಬತ್ತಿ ಹೊಗೆ ಹಾಕುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆ. ಇದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ.

ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಹೊಗೆಗಳು ಅಂದರೆ ಕರ್ಪೂರದಿಂದ ಬರುವ ಹೊಗೆ, ಊದು ಬತ್ತಿಯ ಹೊಗೆ, ಪಟಾಕಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ಹೊಗೆ, ಸೊಳ್ಳೆಬತ್ತಿಯ ಹೊಗೆ, ವಾಹನಗಳು ಬಿಡುವ ಹೊಗೆ, ಹೊಗೆಬತ್ತಿ ಸೇದುವವರು ಎದುರಿನವರಿಗೆ ಸೇದಿಸುವ ಹೊಗೆ, ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಒಲೆಗಳ ಹೊಗೆ, ಹಬ್ಬಗಳ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಹೊಗೆ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಕಕ್ಕುವ ಹೊಗೆ ಇಂಥ ಎಲ್ಲ ಹೊಗೆಗಳೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ತರುತ್ತವೆ.

ಬೆಂಕಿಯಿಲ್ಲದೆ ಹೊಗೆಯಿಲ್ಲ. ಹೊಗೆ ಕೆಡುಕು ಮಾಡದೆ ಅಡಗದು. ಹೊಗೆ ಮಾನವನಿಗಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ, ಪರಿಸರಕ್ಕೂ ಹಾನಿ ತರುವಂಥದ್ದಾಗಿದೆ.

Edited, Printed, Published and Owned by : Adanagouda T. Patil
940, I Floor, 8th B Main, III Block, III stage, Basaveshwaranagara, Bangalore-560 079 Ph : 3357198
Printed at : DIKSOOCHI PRINTERS No. 97, West of Chord Road, III Stage, II Block, Basaveshwaranagara, BANGALORE-560 079. Ph : 3386606

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದಬಂಧ



ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ

೧. ಭಾರತ ಮತ್ತು ಚೀನೀ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ನೋಡುವುದೇ ಮುಖ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ (೪)

೩. ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಇವರಿಗೆ ಬರಬಹುದು. (೩)

೪. ಮಕ್ಕಳ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿ ಹರಡಿ ತಾಯಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಬರಬಹುದು. (೪)

೫. ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸದಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಕುಂದುಂಟಾಗಬಹುದು (೨)

೭. ಮನುಷ್ಯ ಜೀವಿತವು ಇಲ್ಲಿಂದ ಕಾಲೂರುತ್ತದೆ. (೩)

೮. ಕುತ್ತಿಗೆ, ಗಂಟಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಅದೇ (೪)

೯. ರೋಗತರುವ ನುಸಿ, ಗುಂಗಾಡುಗಳನ್ನು ಹೀಗೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. (೨)

೧೦. ಈ ಮಣಿಗೆ ರೋಗ ತೊಡೆವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇತ್ತೆನ್ನಲಾಗಿದೆ. (೩)

೧೧. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತಯಾರಿಸಲು ಈ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. (೩)

೧೩. ಈ ಬ್ಲಡ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳದೆಯೇ ರಕ್ತ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ (೩)

೧೪. ದೇಹಾಂಗ ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ? (೨)

೧೫. ಕರ್ಣನಿಗಾಗಲಿ, ಆನೆಗಾಗಲಿ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಈ ನಾಲ್ಕು ಅಕ್ಷರದ ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮೊದಲ ಭಾಗ? (೨)

೧೬. ಬಾವಿನಿಂದಾದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಬಹುದು (೪)

೧೭. ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದೇ ಇದರಿಂದಾಗಿ (೨)

ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ

೧. ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕಾದಿಟ್ಟು ಬಳಸುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹೀಗೆಂದು ಕೂಡ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ (೯)

೨. ಇ.ಎನ್.ಟಿ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಇದು ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ (೩)

೪. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳಂತೂ ಇದು ಬೇಕೆ ಬೇಕು (೪)

೬. ಹತ್ತಿರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಕಷ್ಟವಾದರೆ ಅದು ಕಣ್ಣಿನ ಈ ದೋಷ ವಾಗಿರಬಹುದು (೬)

೭. ಜಠರ ಲೋಳ್ಪರೆಯ ಉರಿಯನ್ನು ಹೀಗೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. (೬)

೧೨. ರೋಗದೊಂದಿಗೆ ಇದು ಇರಲೇಬೇಕು (೩)

೧೪. ಇದನ್ನು ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ (೨)

ಸರಿಯುತ್ತರಗಳು

ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ : ೧. ಜೀವನಾಡಿ, ೩. ರಸಿಕ, ೪. ಸ್ತನದೂತ, ೫. ವನ, ೭. ಜನನ, ೮. ಕತ್ತುಕಂಠ, ೯. ದೋಮೆ, ೧೦. ಪರುಷ, ೧೧. ಕುದುರೆ, ೧೩. ಜಿಗಣೆ, ೧೪. ಊನ, ೧೫. ಗಜ, ೧೬. ಊತಕಾಟ, ೧೭. ವ್ಯಾಧಿ

ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ : ೧. ಜೀವರಕ್ಷಕ ಮದ್ದುಗಳು, ೨. ನಾಸಿಕ, ೪. ಸ್ತನಪಾನ, ೬. ದೂರದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ, ೭. ಜಠರದುರಿತ, ೧೨. ರುಜಿನ, ೧೪. ಊಟ

ಆರೋಗ್ಯ - ಅಂಕಣ

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಬಂದಿರುವ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅರಿವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪ್ರಮಾಣ, ಪರಿಣಾಮದ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿ ರೋಗಿಯು ಹಲವು ಹತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆ - ಸಂಶಯದ ಸುಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿ ನರಳುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅಂತಹವರಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಪರಿಣಿತ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ಅಂಕಣ ಆರಂಭಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಾಗೂ ಸಂದೇಹಗಳಿಗೆ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಶ್ನೆ ಆದಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರಲಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ.

'ಜೀವನಾಡಿ'ಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಆರೋಗ್ಯದತ್ತ ಮುನ್ನಡೆಯಿರಿ.

ಓದಿರಿ | ಯಶ ಗಳಿಸಿರಿ

ಎಸ್.ಡಿ.ಎ., ಎಫ್.ಡಿ.ಎ.,ಕೆ.ಇ.ಎಸ್.,ಕೆ.ಎ.ಎಸ್., ಐ.ಎ.ಎಸ್ ಮತ್ತಿತರ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಪೂರೈಕೆಯ ಮಾಸಿಕ

ದಿಕ್ಸೂಚಿ

ಜನವರಿ ಸಂಚಿಕೆಯ ಒಳಪುಟಗಳಲ್ಲಿ



ಅಲ್ಲದೆ ವಿದ್ಯಾವಕಾಶ, ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶ, ಬ್ಯಾಂಕ್ ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಿದ್ಧತೆ, ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳು, ಜನರಲ್ ಇಂಗ್ಲಿಷ್, ಚಿತ್ರಲಹರಿ, ಕ್ವಿಜ್ ಮತ್ತಿತರ ಅಮೂಲ್ಯ ವಿಷಯಗಳ ಸಮೃದ್ಧ ಸಂಗ್ರಹ.

ಎಸ್.ಡಿ.ಎ. ಮತ್ತು ಎಫ್.ಡಿ.ಎ. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆಂದೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾದ ೨೪ ಪುಟಗಳು